ВКУСНЫЕ БЛЮДА из БОБОВЫХ

Дешево,
сытно,
полезно

Советы бабушки Агафьи

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Бобовые — уникальный продукт. Они очень питательны и полезны. Горох и бобы, чечевица и нут, соя и фасоль всегда должны присутствовать в нашем рационе. Зернобобовые культуры богаты ценными аминокислотами и являются источником растительного белка и клетчатки, которая помогает очищать организм от вредных токсинов и шлаков, а также солей тяжелых металлов и радионуклидов. Они способны поднимать гемоглобин, разрушать отложения холестерина. Помимо других полезных свойств, этот продукт обладает желчегонным свойством, отлично выводит холестерин и стабилизирует уровень сахара в крови. Поддерживает микрофлору кишечника, предотвращает воспаления и, как считают некоторые ученые, раковые опухоли…

Кроме того, правильно приготовленные блюда из бобовых очень вкусны и сытны. Они незаменимы для вегетарианцев и в православные посты, когда организм испытывает белковое голодание. Бабушка Агафья научит вас правильно готовить салаты, супы, вторые блюда и разные вкусности из бобовых. Приятного аппетита!

- Агафья Тихоновна Звонарева
  - Предисловие
  - Чем полезны бобы
  - Салаты и закуски
    - Салат из курицы с фасолью
    - Салат из бобов с огурцами и сыром
    - Салат из бобов с желтками
    - Салат из бобов с салями и сыром
    - Салат из бобовых
    - Салат из бобовых с французской заправкой
    - Салат из бобов со свеклой
    - Бобовый салат с сыром пармезан
    - Салат из бобов с яблоком и сладким перцем
    - Салат из зеленых бобов
    - Салат из бобов с огурцами
    - Салат с бобами и сухариками
    - Салат из бобов с грибами и ветчиной
    - Салат с фасолью и тунцом
    - Салат из бобов с брынзой
    - Салат из белой фасоли
    - Салат из фасоли в азиатском стиле

- Острый салат с фасолью
- Салат «Молдова»
- Салат «Итальянская трапеза»

- Первые блюда
  - Бульон с разными омлетами
  - Бульон с запеканкой из риса с овощами
  - Суп молочный с горохом и перловой крупой по-эстонски
  - Суп молочный с овощами
  - Суп с бобовыми
  - Мясной суп
  - Африканский куриный суп
  - Куриный суп с лапшой
  - Суп картофельный с бобовыми
  - Суп картофельный с зеленым горошком
  - Овощной суп по-испански
  - Гороховый суп
  - Гороховый суп с сосисками
  - Овощной суп с помидорами
  - Суп овощной с огурцами
  - Суп из огурцов с овощами
  - Суп тыквенный с горохом
  - Суп-рагу с грибами
  - Суп гороховый с овощами
  - Гороховый суп с курагой
  - Гороховый суп с грибами
  - Суп гороховый с грибами и гренками
  - Летний грибной суп
  - Суп-пюре с заправкой
  - Суп-пюре из овощей
  - Суп-пюре из белой фасоли
  - Сырный суп-пюре с манной крупой
  - Рыбный суп протертый
  - Гамбургский суп из угря
  - Рыбный суп с горохом
  - Летний соевый суп
  - Суп с галушками
  - Консоме с раками «Наварин»
  - Консоме с цыпленком и горошком «Белый день»
  - Консоме с шариками из овощей «Монако»
  - Минестра — суп в горшочке
  - Чорба
  - Чорба деревенская (молдавская кухня)
  - Пити по-азербайджански

- Бозбаш с яблоками
- Борщ с перловой крупой
- Борщ селянский с яблоками
- Борщ черниговский
- Борщ черниговский с яблоками
- Борщ киевский
- Борщ киевский с яблоками
- Борщ зеленый
- Борщ летний
- Борщ с фасолью
- Суп с лапшой по-азербайджански
- Бурчак — шурпа по-дагестански
- Чечевичный суп
- Сирийский суп из чечевицы
- Суп из йогурта
- Суп-пюре по-овернски
- Суп с чечевицей и черносливом
- Суп-пюре по-неаполитански
- Суп из фасоли по-монастырски
- Суп картофельный с фасолью и ботвой гороха
- Суп-пюре из фасоли или гороха
- Суп-пюре из стручков фасоли
- Суп из крапивы и бобовых
- Суп из нута в мультиварке

○ Вторые блюда
- Пюре из бобов
- Жареные бобы с шалфеем
- Грибы, тушенные с овощами
- Голубцы с грибами и рисом
- Котлеты из бобовых
- Котлеты из чечевицы
- Котлеты из бобов
- Гороховые котлеты с мясом
- Котлеты из гороха по-арабски
- Гороховый гратин с грибами и ветчиной
- «Колбаса» из гороха
- Запеканка картофельная с овощами в сметанном соусе
- Рис с бобами
- Овощи в молочном соусе
- Бобы с артишоками
- Кима матар (фарш с горохом)
- Карри из бобов
- Бобы с мясом в горшочке

- Каша из красной чечевицы
- Фасоль по-русски
- Фасоль в соусе по-домашнему
- Стручковая фасоль по-португальски
- Фасоль, запечённая с овощами
- Острый гарнир из фасоли и риса
- Рагу из баранины и белой фасоли
- Глянцевая фасоль «Терияки»
- Фасоль с копчёной свиной грудинкой
- Пюре из фасоли с картофелем
- Фасолевые пампушки по-шопронски
- Универсальная фасолевая паста
- Фасолянка
- Дал остро-сладкий с имбирем
- Индийский дхал «Самсара»
- Чечевица по-итальянски
- Лобио
- Лобио для ленивых
- Стручковая фасоль по-сирийски
- Фасоль, запеченная в томате по-средиземноморски
- Шарики из нута в тесте
- Паштет «Хумус»

○ Блюда с гарниром из бобовых

- Жареная баранина с яблоками и пестрым рисом
- Филе по-московски
- Филе «Арагви»
- Праздничное жаркое из спинной части
- Жареная баранина с яблоками и пестрым рисом
- Баранина по-бордосски
- Баранья задняя нога по-немецки
- Рагу из баранины
- Рагу из телятины
- Шницель из кур «Дипломат»
- Котлеты из кур «Мечта»
- Котлеты из кур фаршированные «Принцесса»
- Котлеты куриные «Аврора»
- Котлеты куриные рубленые «Днепропетровские»
- Цыплята, жаренные во фритюре
- Цыпленок «Александра»
- Отварная курица
- Курица или индейка, жаренная с овощами
- Рагу из курицы или индейки
- Гусь по-фламандски

Агафья Тихоновна Звонарева
Вкусные блюда из бобовых
Дешево, сытно, полезно

Предисловие

Бобовые — уникальный продукт. Они вкусны, питательны и полезны.

Человечеству не одно тысячелетие известна польза чечевицы, сои, гороха, фасоли, эти ценные культуры всегда присутствовали в рационе питания, как простых людей, так и правящей элиты. Бобовые выращивали и в Древнем Риме, и в Греции, и в Древнем Египте (в гробницах фараонов археологи находят горох, фасоль и чечевицу). Впрочем, и сегодня блюда из них можно встретить практически везде.

Отношение к бобовым в древнем мире было весьма почтительным. Так, согласно одной из легенд, бобовая каша, наряду с нектаром, являлась пищей богов — ее приносили в дар богам в Древнем Риме и Греции. Бобовый кисель использовали в религиозных обрядах. Конечно, не обходили своим вниманием эту сельхозкультуру и простые смертные. Историки утверждают, что еще в 500 году до нашей эры на улицах Афин торговали горячей гороховой похлебкой, и это блюдо пользовалось неизменной популярностью у горожан. В связь бобовых с пантеоном богов верили и древние скандинавы. Они считали, что горох на землю принес бог грома Тор. Что касается Европы, то, по одной из версий, бобовые попали туда благодаря Карлу Великому. Увидев диковинное растение в одном из походов, король приказал посадить бобы в своем саду, и вскоре они заняли достойное место на столах простых людей и знати. Горох, бобы и фасоль — наиболее распространенные в России садоводческие культуры. Их плоды употребляют в нашей стране с древнейших времен.

В кулинарии и в торговой практике бобовые в зависимости от сорта и зрелости относят либо к овощам, либо к разновидностям круп. К овощам относят бобовые недозрелые, или, как их называют в кулинарии, «стручки», лопатки и зерна. У зрелых бобовых используют только сушеные очищенные зерна, которые не входят в ассортимент овощей. Бобовые отличаются высокими вкусовыми и пищевыми достоинствами.

Чем полезны бобы

Часто бобами называют фасоль, чечевицу, нут, горох. Все эти растения принадлежат к семейству бобовых, но каждый вид имеет ряд своих особенностей и определенных полезных свойств.

Эти масличные культуры содержат множество растительного белка и растительной клетчатки. Однако некоторые предпочитают избегать этого продукта, ведь для многих польза и вред бобовых — понятия близкие.

Содержащаяся в бобовых клетчатка помогает очищать организм от вредных токсинов и шлаков, а также солей тяжелых металлов и радионуклидов. Но надо учитывать, что из-за своего очищающего воздействия на организм бобовые культуры могут принести вред здоровью людей, у которых есть проблемы в усвоении кальция. Содержащиеся в бобовых растениях пектины и фитаты выводят из организма радиоактивные вещества, но в то же время препятствуют усвоению необходимых элементов железа и кальция. Не рекомендуется питаться продуктами из бобовых людям с подагрой, ревматизмом, артритами.

Зернобобовые культуры богаты ценными аминокислотами и являются источником белка растительного происхождения. Чтобы пищеварительная система работала нормально, организму просто необходима растительная клетчатка. Большинство аминокислот, содержащихся в бобовых, незаменимы, не синтезируются в организме человека и усваиваются в пищеварительном тракте. В этом и заключается основная польза бобовых — поддерживать микрофлору кишечника, предотвращать воспаления и, как считают некоторые ученые, раковые опухоли. Благодаря пектинам и клетчатке бобовые выводят соли тяжелых металлов, что жизненно необходимо тем, кто проживает в местностях с высоким радиоактивным фоном. В терапевтических целях можно использовать и семена бобовых. Они оказывают противовоспалительное и вяжущее действие.

Польза бобовых культур заключаются в большой концентрации белка, который регулирует работу сердца, стимулирует рост ребенка, отвечает за наш гормональный фон. Именно он повышает работоспособность и отвечает за функции памяти. Бобовые в виде сухих зернопродуктов по содержанию белка превосходят мясо в 1,5 раза, яйца — в 2 раза, приближаясь в этом отношении к сырам. При таком раскладе бобовые незаменимы, если в рационе отсутствует мясо или наблюдается его нехватка.

Особенно выделяется своим аминокислотным составом белок

сои. Он содержит такое же количество метионина, как творог, в связи с чем относится к продуктам липотропного действия и может найти применение в профилактике атеросклероза. Интересно, что общим для растительных белков является недостаточность в них лизина и триптофана. Бобовые в этом отношении составляют исключение. Триптофана в белке гороха и фасоли больше, чем в белках мяса, а в соевом белке его в 2,5 раза больше, чем в белках мяса и яйца.

Установлено, что бобовые содержат волокна, помогающие снизить уровень холестерина, и молибден, благодаря которому есть еще одно незаменимое свойство у бобов — они нейтрализуют консерванты, которые сейчас есть практически в любом продукте, произведенном в промышленных условиях.

Жир бобовых продуктов относится к жирам высокой биологической ценности. Так, основная биологическая ценность соевого масла, изученного лучше других бобовых продуктов и широко используемого в питании, — высокое содержание полиненасыщенных жирных кислот (линолевой и линоленовой — 66,9 мг%) и фосфатидов (до 3900 мг%), обладающих липотропными свойствами и нормализующих холестериновый обмен.

По свойствам жира бобовые продукты могут быть отнесены к защитным продуктам в профилактике атеросклероза.

Кроме того, бобовые культуры полезны присутствующим в составе плодов веществе — лизин. В белке бобовых много лизина: в гороховой муке его в 5 раз больше, чем в пшеничной, а в соевой муке — в 10 раз. Он помогает бороться со стрессом и дарит спокойствие. Благодаря присутствию в плодах молибдена, продукт способен устранить действие канцерогенов и химикатов, которые добавляют в готовые блюда для увеличения срока хранения.

В бобовых содержится много витаминов, микро- и макроэлементов, других полезных веществ. Кроме белка, в бобовых присутствуют витамины: группы В, С, РР, каротиноиды, минеральные соли калия, кальция, серы, фосфора, железа, молибдена. Культура содержит витамины В, которые отвечают за наше умственное развитие и эмоциональное равновесие. Многие из нас часто испытывают нехватку этих веществ, так как они выводятся из организма при употреблении кофе, сахара, табака и спиртного.

Польза бобовых, кроме того, заключается и в способности поднимать гемоглобин, разрушать отложения холестерина. Помимо других полезных свойств, этот продукт обладает желчегонным свойством, отлично выводит холестерин и

стабилизирует уровень сахара в крови.

Однако польза бобовых может проявиться лишь при ограниченном потреблении. Несмотря на обилие полезных свойств, они обладают и существенными недостатками. Основной вред бобовых заключается в том, что растительный белок, который в них содержится, сложно усваивается. Их не зря относят к категории тяжелых. Вред возможен также из-за клетчатки, которой в них большое количество. Для некоторых людей такая пища тяжела и плохо усваивается. Тем, у кого есть проблемы с функциями ЖКТ, стоит ограничить употребление продукта.

Еще бобовые способствуют образованию камней не только в почках, но и желчном пузыре. Особый вред бобовых могут ощутить на себе люди, страдающие язвой и дисбактериозом. Самым главным «минусом» считается их высокая газообразующая способность. То есть даже при полностью здоровом пищеварительном тракте после приема бобовых будет наблюдаться вздутие живота и метеоризм. Этим свойством эту культуру наделяют олигосахариды, содержащиеся в большом количестве и плохо перевариваемые в желудке. Несколько уменьшить эти свойства помогут ветрогонные продукты, с которыми можно употреблять бобовые (укроп, фенхель, мята).

Калорийность бобовых совсем невысока: 57 калорий на 100 г продукта, при этом польза, которую они приносят организму, велика. Попадая в пищеварительный тракт, плоды бобовых обволакивают стенки желудка и находятся там до полного преобразования углеводов в глюкозу, что позволяет сохранить надолго чувство сытости. Кроме этого, организм получает большую дозу необходимого белка и витаминов, насыщается минералами. Однако блюда, приготовленные из бобовых, диетическими не являются из-за того, что остаются в желудке более 4 часов и являются причиной процесса брожения в кишечнике.

В качестве лекарственных препаратов отвары из бобовых применяются в качестве мочегонного средства, противовоспалительного средства при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, при диарее, отеках, кашле. Отвары из листьев и стеблей употребляют при водянке и тромбофлебите. А горячую бобовую муку прикладывают к нарывам и долго незаживающим ранам.

Бобовые применяют даже как косметологическое средство. Вареные бобы, измельченные в пюре, используют как питательную и противовоспалительную маску для лица. Кашица из бобов, сваренных на молоке, отлично «вытягивает» фурункулы и нарывы.

Вред бобовых вероятен в том случае, если они недостаточно хорошо обработаны. Их обязательно нужно варить или жарить, иначе вещества, которые погибают при большой температуре, способны разрушить слизистую кишечника и нанести вред желудку. Чтобы почерпнуть для организма всю пользу бобов, нужно правильно их готовить. При неправильном приготовлении плодами можно запросто отравиться. Признаками интоксикации являются мигрень, желтая кожа, тошнота. Необходимо ограничить употребление продукта людям с острыми воспалительными процессами желудка, не стоит принимать его в пищу при нефрите и панкреатите.

Обычно плоды варят, в некоторых странах бобовые жарят, в результате чего верхняя оболочка трескается, вскрывая содержимое, похожее по вкусу на орешки. Для того чтобы плоды сварились быстрее, их предварительно замачивают в холодной воде (в горячей они могут закиснуть за 4–5 часов, которые отводятся на замачивание).

Варят бобовые без соли, в течение 1,5–2 часов, количество воды должно быть в три раза больше, чем объем плодов. В процессе варки в кастрюлю больше ничего не добавляют, соусы, уксус и другие продукты, содержащие кислоту, замедлят разваривание плодов. Не стоит также добавлять и соду, которая испортит вкус и вызовет разрушение витамина B_1.

Важно знать, что недоваренные и сырые бобовые есть нельзя, так как в них содержатся токсины, способные вызвать сильное отравление. Высокое содержание пуриновых веществ вредно для больных подагрой, острым нефритом. Не рекомендуют употреблять бобовые при гепатите, панкреатите, колите, запорах.

Относиться к этой культуре нужно очень осторожно — не употреблять ежедневно и лучше в качестве добавки к основному блюду. Польза и вред бобовых будоражит многие умы. Кто-то однозначно склоняется к одному мнению, кто-то придерживается другого. Пожалуй, мудрым будет придерживаться «золотой середины» — не злоупотреблять бобовыми, но и не забывать о необходимости для организма растительных белков и клетчатки.

С осторожностью должны употреблять бобовые больные гепатитом, не рекомендуются они и тем, у кого обнаружены болезни поджелудочной железы, желчного пузыря. Страдающим метеоризмом, колитом, частыми запорами, лучше вообще отказаться от бобовых: они вызывают в кишечнике брожение и могут ухудшить состояние при этих заболеваниях.

Горох

Один из наиболее традиционных продуктов на кухне — это горох. Он был известен еще в очень давние времена. У гороха много самых разных свойств, в частности, польза гороха в том, что он полон белков и углеводов. Горох усваивается человеческим организмом и служит хорошим профилактическим средством при лечении большого количества различных известных заболеваний.

Заключается польза гороха и в том, что в нем содержатся флавоноиды. Это вещество представляет собой природный антиоксидант, затормаживающий окислительные процессы в тканях организма человека. Это противодействует возникновению опухолей, чем существенно снижается риск возникновения онкологических заболеваний. Также польза гороха в наличии многообразия витаминов. Есть витамины из группы В, есть витамины А и С, кроме того, большое процентное содержание разных микроэлементов и минеральных веществ, среди которых железо и фтор, калий и триптофан, треонин и лейцин, изолейцин и лизин, а также метионин.

Входящие в состав гороха вещества улучшают свертываемость крови, влияют на процессы, связанные с обменом веществ в организме. Есть горох рекомендуют даже кардиологи. Дело в том, что замечено, как регулярное употребление гороха в пищу в различных комбинациях и блюдах значительно снижает вероятность возникновения гипертонической болезни или инфаркта. Он профилактически препятствует возникновению атеросклероза и ряда других недугов.

Горох очень полезно употреблять в пищу людям с заболеваниями почек и печени. Его применяют и как наружное средство для лечения нарывов, фурункулов, при укусах насекомых и ряде кожных заболеваний.

Тем не менее, горох может быть и вреден. Употребление его в пищу в сыром виде обычно не рекомендуют. Он вкусен и даже съедобен, но вред гороха проявится в существенном ухудшении пищеварительных процессов, может раздражать слизистую оболочку как кишечника, так и желудка. Кроме того, как сырой горох, так и приготовленный вызывает повышенное образование газов, поэтому злоупотреблять им не стоит.

Собственно, именно поэтому горох чаще всего подвергают тепловой обработке, консервируют. Достаточно распространена технология сушки гороха. Потом его размачивают и варят, при этом он сохраняет большую часть лучших своих свойств. Если внимательно изучить практически любую лечебную диету, то почти в любой можно найти горох или блюда, в состав которых он входит. Ни для кого не секрет, что польза гороха в его широчайшем кулинарном применении. Его включают в самые

разнообразные салаты, на его основе готовят супы и каши, варят кисель, пекут превосходные пироги, из гороха изготавливают лапшу.

Для приготовления блюд овощи подвергают различным приемам тепловой обработки — варке, припусканию, жаренью, тушению и запеканию.

Варить овощи можно в воде или на пару, во втором случае их вкусовые качества сохраняются лучше. Уровень воды должен быть на 1–1,5 см выше уровня овощей. Замачивание в горячей воде не рекомендуется, потому что бобовые могут начать в ней киснуть, а это отразится на вкусе и качестве готового блюда. Горох варят без соли, так как она ухудшает вкусовые качества и замедляет процесс варки.

Солить бобовые нужно уже в конце приготовления, а чтобы бобовые сварились быстрее, нужно класть в холодную воду, довести до кипения, воду слить, снова залить холодной водой и варить до готовности.

Бобовые, имеющие зеленую окраску (стручки бобовых, зеленый горошек), варят в большом количестве воды (3–4 л на 1 кг) в открытой посуде при бурном кипении во избежание изменения их цвета.

Сушеные овощи перед варкой промывают, заливают холодной водой и оставляют для набухания на 1–3 часа, затем варят в этой же воде.

Быстро замороженные овощи не размораживая кладут в кипящую воду.

Припускают и тушат отдельные виды овощей и их смеси. Овощи, не выделяющие влагу, в том числе бобовые, припускают или тушат-припускают или тушат с добавлением жидкости и жира. Для приготовления некоторых тушеных блюд (такие, как овощное рагу) обжаренные или припущенные овощи тушат с добавлением соуса.

Запекают овощи в жарочном шкафу при 250–280 ˚С до образования корочки на поверхности изделия и температуры внутри него 80 ˚С.

Бобы

Бобы — прекрасная составляющая рациона. В ежедневный рацион питания каждого человека, кроме разнообразных круп, входят и бобовые. Выбор их достаточно широкий. Данный вид продуктов применяется, как правило, при приготовлении супов и салатов. По своему содержанию они очень близки к мясу и

вполне могут заменять его.

Пищевая ценность бобов составляет: углеводов 8,5 г; жиров 0,1 г; белков 6 г; пищевых волокон 0,1 г; органических кислот 0,7 г; воды 83 г; крахмала 6 г; моно- и дисахаридов 1,6 г. Бобы содержат необходимые организму витамины А, B_1, B_2, B_6, С, РР, а также такие важные минеральные вещества, как фосфор и железо.

Польза бобов во многом зависит от их приготовления. Как уже говорилось, нельзя есть сырые и плохо проваренные бобовые. Вред бобов, которые плохо проварили, в том, что при недостаточной тепловой обработке в них остаются токсические вещества, которые могут вызвать отравление. Поэтому важно придерживаться некоторых правил: для уменьшения продолжительности варки бобы желательно замочить на 4–5 часов в холодной воде. На 1 кг бобов при варке приходится 3 литра воды. Варят их без соли при непрерывном и слабом кипении на протяжении 1–2 часов. Во время варки нежелательно добавлять соусы, содержащие кислоту, уксус, это может замедлить разваривание бобов. По этой же причине нельзя доливать холодную воду. Также нельзя добавлять при варке соду, якобы ускоряющую разваривание. Она портит вкус бобовых и разрушает витамин B_1 Для проверки на готовность через 1–1,5 часов следует попробовать раздавить боб пальцами: если он готов, то легко разламывается.

Чечевица

Чечевица — один из самых древних известных видов бобовых, употребляемых в пищу. Она известна человеку не одно тысячелетие, блюда из чечевицы присутствовали на пирах в Древней Греции и Древнем Риме, чечевичные зерна были в большом почете на Руси.

Чечевица относится к бобовым культурам, которая наиболее распространена и употребляется в пищу жителями таких стран, как Канада и Австралия, Индия и Пакистан, Бангладеш. У нас польза и вред чечевицы на собственном опыте изучены мало, но тем не менее есть достаточно много данных, основанных на опыте тех, кто с этим продуктом сталкивается повседневно.

Польза чечевицы известна давно. Она в значительной степени калорийнее фасоли и содержит: белки, жиры, крахмал, пищевые волокна. Витаминов в ней не так много, как хотелось бы, но среди находящихся в чечевице витаминов, есть очень необходимые организму. Чечевица вполне может заменить мясо, так как содержит 60 % белка, а железа в ней намного больше, чем во всех

остальных бобовых.

Каша из чечевицы способствует усилению иммунитета, улучшает работу сердца, нормализует обмен веществ. При нервных расстройствах, полезно принимать отвар из чечевицы.

Блюда из чечевицы вкусны, полезны и экологически чисты, особенность этой крупы в том, что она абсолютно не накапливает в себе нитраты, радионуклиды и прочие вредные вещества. Польза чечевицы огромна, это ценный питательный продукт, который не только разнообразить ежедневный рацион, но и поможет избавиться от некоторых проблем со здоровьем. Полезные свойства чечевицы во многом объяснимы ее богатым составом.

Чечевица — продукт, богатый белком. Именно поэтому вегетарианцы приравнивают чечевицу по питательным свойствам к мясу. Усвоение данной злаковой культуры в организме человека происходит намного легче ввиду отсутствия сопровождающих мясной белок жировых компонентов.

Чечевица богата различными аминокислотами, минералами и витаминами. Так, есть данные о том, что польза чечевицы в том, что она невероятно богата витаминами, такими как А и витамины группы В, и даже витамином С, который присутствует в прорастающих зернах, а кроме того, растительным белком. Причем замечательно то, что белок, входящий в состав чечевицы, включает многие необходимые для поддержания здоровых функций человеческого организма аминокислоты и превосходно усваивается в нем. Также немаловажно — чечевица сухая теряет только около тридцати процентов полезных веществ.

Данный продукт обладает удивительным свойством: в нем не накапливаются различные токсичные или вредные вещества (радионуклиды, нитраты и др.). Вот почему чечевицу можно смело именовать экологически чистым продуктом. Но у этого продукта есть и недостатки: кишечнику достаточно сложно справиться с перевариванием изделий из чечевицы. Чрезмерное употребление ее в пищу, может привести к вздутию живота. Во всем необходима умеренность.

Также, эта бобовая культура хороша для диабетиков, поскольку влияет на нормализацию уровня сахара в крови. Для людей, страдающим сахарным диабетом, врачи нередко рекомендуют включение в рацион чечевичных каш, супов, салатов из чечевицы.

Некоторые ученые утверждают, что употребление в пищу чечевицы и фасоли, хотя бы 3 раза в неделю уменьшает риск возникновения небольших образований на кишечных стенках — полипов, которые со временем могут превратиться в

злокачественные образования. При язвах, колитах и других заболеваниях пищеварения полезно кушать пюре из чечевицы. Кроме того, благодаря содержанию в чечевице растворимой клетчатки улучшается пищеварительный процесс, снижается риск появления онкологического заболевания прямой кишки. Употребление в пищу каши из чечевицы способствует повышению иммунитета, налаживанию функционирования работы мочеполовых органов, улучшению обмена веществ.

Однако вред чечевицы также может быть, поскольку она, как и практически все бобовые, обладает рядом отрицательных свойств. Она существенно может перегрузить желудочно-кишечный тракт, при этом вызвать чрезмерное газообразование в кишечнике. Для людей, которые страдают язвенной болезнью и дисбактериозом, чечевица противопоказана, поскольку она при такого рода заболеваниях очень плохо расщепляется в желудке.

Также польза чечевицы, по мнению медиков, заключается в ее способности приводить в норму работу органов мочеполовой системы. Вред чечевицы может сказаться на работе желчного пузыря и почек, поскольку она может поспособствовать камнеобразованию. Именно поэтому чечевица противопоказана людям, страдающим от дискинезии желчевыводящих путей.

Зерна чечевицы очень хорошо прорастают. Проросшая чечевица по своим лекарственным свойствам близка к проросшей пшенице. Серая или зеленая чечевица в кожуре — наиболее подходящая для процесса проращивания. Чечевица богата железом и фолиевой кислотой, столь необходимыми веществами для беременных. Вообще данную злаковую культуру можно по праву назвать настоящей сокровищницей разнообразных полезных веществ. В ней содержатся: йод, медь, цинк, магний, марганец, молибден, кобальт, бор, жирные кислоты группы Омега-3, Омега-6, витамины А, группы В, С. Чечевица очень полезна для здоровья сердца и сосудов, кроме того, она активно участвует в кроветворении, показана к применению при низком показателе гемоглобина.

Специалисты говорят о том, что польза чечевицы в изофлавонах, содержащихся в ней. Изофлавоны — вещества, предотвращающие развитие раковых заболеваний груди. Эти соединения способны подавлять развитие злокачественных опухолей. При этом особенно важно то, что они полностью сохраняются в неизменном виде как в консервированных, так и в сушеных зернах. Под воздействием тепловой обработки содержащиеся в зернах чечевицы изофлавоны не разрушаются. Они «обитают» в засушенной, вареной и консервированной чечевице.

Кроме того, употребление данной злаковой культуры благоприятно сказывается на состоянии кожи — она становится более здоровой, гладкой. Также чечевица способна влиять на повышение сопротивляемости организма бактериям и возбудителям инфекций, чем существенно укрепляет иммунитет.

Таким образом, чечевица во многом продукт достаточно позитивный и его употребление в пищу полезно. Здоровому человеку его можно есть регулярно, но не каждый день. И в любом случае, для того чтобы была действительно получена польза и вред чечевицы отсутствовал, особенно важно соблюдать умеренность и внимательно прислушиваться к важным рекомендациям специалистов.

Нут

Нут — это «горошины» песочно-желтого цвета с немного заостренной верхушкой. В арабских странах из нута готовят хумус, а евреи делают из него традиционное блюдо фалафель. Семена нута — пищевой продукт, особенно популярный на Ближнем Востоке. Нутом называют шершавые коричневато-зеленые бобы, имеющие своеобразную форму, напоминающую голову барана. Бобы эти больше по размеру, чем привычный нам горох, достигают в диаметре полутора сантиметров. Нередко нут зовут турецким горохом, однако это не вид гороха, а совершенно самостоятельное бобовое растение. Еще нут имеет несколько названий — бараний горох, пузырник, нахат, шиш.

Эта бобовая культура пришла к нам из стран Востока, где он считается одним из основных продуктов ежедневного рациона. И это понятно, так как нут обладает высокой пищевой ценностью, питательностью. По всей видимости, на Ближнем Востоке нут начал возделываться уже 7500 лет назад. На территорию Греции и Рима нут попал в бронзовом веке. При этом римляне знали несколько сортов нута и варили из него пульс. Предки Цицерона получили этот когномен, вероятно, по той причине, что зарабатывали на жизнь выращиванием и продажей нута. В начале IX века нашей эры Карл Великий называл его повсеместной культурой.

Нут активно используется в вегетарианской кухне и в индийской кулинарии. А, например, в итальянской кухне он используется для приготовления лепёшки фаринаты, но объём выращивания нута в самой Италии незначительный.

Вообще, нут содержит в себе более 80 ценных соединений и полезных веществ, которые самым положительном образом

влияют на состояние здоровья человека. Например, входящий в его состав селен препятствует старению организма, усиливает активность мозга, предупреждает развитие злокачественных опухолей.

Семена нута служат источником цинка, фолиевой кислоты. В семенах нута содержится около 20–30 % белка, 50–60 % углеводов, до 7 % жиров (большей частью полиненасыщенных) и около 12 % других веществ, в том числе — незаменимая аминокислота лизин, витамины B_1, B_6, а также минеральные вещества. В стеблях и листьях содержится значительное количество щавелевой и яблочной кислот. Марганец, содержащийся в этой бобовой культуре, заряжает организм энергией, успокаивает нервы, усиливает, повышает иммунитет.

При регулярном употреблении этого продукта (1–2 раза в неделю), улучшается состояние сердца, сосудов, нормализуется пищеварение, а также стабилизируется уровень сахара в крови. Кроме того, улучшается состояние кожи, возвращается острота зрения, улучшается потенция. Клетчатка, содержащаяся в бобах нута, способствует устранению запоров, очищает кишечник от вредных отложений, шлаков.

Нут незаменим для питания вегетарианцев, так как содержит нежирный белок, а также такое вещество, как лизин. Это аминокислота, которая способствует восстановлению тканей организма, отвечает за мышечную массу тела. Даже приверженцы сыроядения употребляют нут, предварительно замачивая его в воде для мягкости.

Нут не имеет особенных противопоказаний, кроме тех, что свойственны для всех бобовых. Употреблять блюда из этого продукта следует не чаще 1–2 раз за неделю, желательно вместе с укропом или фенхелем. Воздерживаться от нута нужно при обострении болезней желудка, кишечника и совсем не есть при наличии индивидуальной непереносимости.

Тепловая обработка происходит значительно дольше, чем для чечевицы и гороха.

Соя

Конец предыдущего столетия привнес в продуктовую промышленность новшество в виде добавки при производстве многих видов продуктов масличного китайского горошка, получившего коротенькое название — соя. Этот ингредиент стал незаменимым компонентом мясных и колбасных изделий и множества других продуктов. Но вот в чем состоит польза и вред

сои, до сих пор является темой спора специалистов.

Соя стала известна на Западе лишь в 1960-е годы и, надо сказать, завоевала себе не лучшую репутацию: будучи мощнейшим источником белка, она содержит и так называемые ингибиторы, которые препятствуют усвоению жизненно важных аминокислот. В продаже сырые соевые бобы найти практически невозможно, зато есть множество соевых продуктов: мука, соус, молоко и мясо, творог «тофу» и паста «мисо».

Для тех людей, у кого замечена непереносимость молока и молочных продуктов, пищевая аллергия на животные белки, польза сои просто бесценна. При таких проблемах соя может стать замечательной альтернативой молочным и мясным белкам. Для людей, склонных к ожирению и сахарному диабету, соя является отличным диабетическим продуктом.

Польза сои также ощутима и при таких заболеваниях, как атеросклероз и гипертония, ишемия и хронический холецистит, артрит и артроз. Содержащиеся в сое изофлавоноиды предотвращают развитие неких форм рака, а кислоты фитиновые подавляют рост опухолей.

Еще один пункт пользы сои — соевое масло, в составе которого много микро- и макроэлементов, витамины Е и В, клетчатка и белки, углеводы и жиры. Холин и лецитин необходимы для нервной ткани и оживления клеток мозга. Они регулируют уровень холестерина и помогают процессу метаболизма жиров, улучшают сексуальную и двигательную активность, память.

О вреде сои следует знать людям, имеющим заболевания эндокринной системы — может проявиться слабость, запоры и боли. По причине наличия в сое высокого количества соединений, имеющих схожесть с гормонами, этот продукт вреден беременным женщинам. Вред сои проявляется в негативном влиянии на щитовидную железу и эндокринную систему в целом. Может также она вызвать проявления аллергических реакций у детей, которые еще не достигли трехлетнего возраста. У мальчиков употребление сои может замедлить физическое развитие, у девочек же, наоборот, ускорить наступление половой зрелости.

Проявляется вред сои и при мочекаменных заболеваниях. Содержащиеся в соевых продуктах соли кислоты щавелевой способны спровоцировать появление в почках камней. К тому же замечено, что употребление соевых продуктов значительно ускоряет естественный процесс старения всего организма, в результате чего нарушается кровообращение мозга, что во многих случаях заканчивается болезнью Альцгеймера.

Фасоль

Польза и вред фасоли известны, благодаря ее свойствам, очень давно. В различных древних письменах о ней упоминают еще за две тысячи лет до начала нашей эры.

Польза фасоли, безусловно, в том, что в ней, как и во всех бобовых, присутствуют незаменимые для организма любого человека белки, аминокислоты и витамины. Белок — это примерно пятая часть плодов фасоли. А из витаминов, в ней есть А, В, С, К, РР, присутствует и витамин Е, который является природным антиоксидантом. Наличие последнего очень положительно сказывается на состоянии кожи, волос и ногтей.

Фасоль по популярности в мировой кулинарии не уступает гороху. И, как и горох, её можно есть на любой стадии созревания: и нежные зеленые стручки, и едва оформившиеся сладкие мягкие фасолины, и жесткие, зрелые, которые сами выпрыгивают из сухих сморщенных стручков. Интересно, что польза фасоли не только в ее семенах, которые давно для всех уже привычны в питании, но и в стручках. Дело в том, что стручки сочетают в себе белок и сахар, аминокислоты, витамины и крахмал, а также минеральные вещества. Белок в фасоли достаточно сильно похож на белки животного происхождения и уступить по своим свойствам может, пожалуй, лишь натуральному мясу. Именно по этой причине большая польза фасоли есть для тех, кто привык поститься или для вегетарианцев.

Безусловно, это бобовое растение участвует во многих вариантах разгрузочных диет, различных сбалансированных комплексов, целью которых является очищение организма. Не зря многие диетологи по этой причине выделяют фасоль как один из наиболее полезных для нормальной жизнедеятельности человека продуктов.

Очень хорошо подходит фасоль для приготовления всевозможных блюд для питания людей, страдающих от сахарного диабета. Помимо прочего, ее полезные свойства распространяются и на мочеполовую систему, она обладает хорошим мочегонным действием, тем самым предотвращает отеки.

Однако, как и у любого другого продукта, у фасоли, к сожалению, есть не только положительные качества, но и отрицательные.

В сырых фасолинах содержится большое количество ядовитых веществ, которые достаточно серьезно мешают нормальной работе пищеварительных органов, могут наносить сильные

повреждения слизистой оболочке кишечника и способны в ряде случаев вызвать отравление. Поэтому фасоль нужно обязательно готовить.

Отваренная фасоль полностью лишена вредных составляющих. Особенно замечательным является то, что полезные вещества, которыми богата фасоль, как семена, так и стручки, при тепловой обработке, практически полностью сохраняются в неизменном виде. А приготовленная качественно стручковая фасоль — невероятно полезный диабетический продукт питания. Однако стоит помнить, что любые бобовые, если их приготовить неправильно, превращается в настоящий яд.

Салаты и закуски

Салат из курицы с фасолью

Состав: *окорочок куриный (отварной или копчёный) — 2 шт., фасоль (красная) — 1 стакан, огурец (маринованный) — 2–3 шт., яйцо куриное (отварное) — 2–3 шт., шампиньоны (маринованные) — 1 банка, майонез — 100–150 г.*

Все ингредиенты для салата подготовить, порезать. Заправить майонезом. Подать к столу.

Салат из бобов с огурцами и сыром

Состав: *свежие бобы — 1,2 кг или свежезамороженные — 800 г, огурцы — 500 г, растительное масло — 1 ст. ложка, тыквенные семечки — 50 г, лук — 50 г, зелень (стебель чабера или другая), молотый сладкий перец — 1 ч. ложка, сыр брынза — 4 маленькие головки, соль, для заправки: оливковое масло — 4 ст. ложки, уксус — 2 ст. ложки, мелкорубленый укроп — 1 пучок, перец молотый и соль.*

Очищенные огурцы разрезать вдоль на части, а затем нарезать их поперек небольшими треугольниками, посолить и оставить на 20 минут в сите. Бобы очистить от створок, припустить в кипящей воде 5 минут, промокнуть и снять с бобов кожицу. Семечки обжарить в растительном масле.

Измельченную зелень, нарезанный тонкими кольцами лук, бобы и огурцы заправить. Брынзу положить в форму, посыпать черным и сладким перцем и запекать в заранее разогретой до 200 ˚С духовке (на нижнем уровне) в течение 10 минут.

Разложить по тарелкам, посыпать семечками и колечками лука.

Салат из бобов с желтками

Состав: *бобы — 400 г, вареные желтки (растертые) — 2 шт.,* ***для заправки****: растительное масло — 1 ст. ложка, лимонный сок — 1 ст ложка, сахар, соль.*

Бобы отварить в подсоленной в конце варки воде. Затем откинуть их на дуршлаг и обдать холодной водой. Добавить желтки и соединить все с заправкой.

Салат из бобов с салями и сыром

Состав: *бобы (можно свежезамороженные) — 600 г, красный лук — 2 шт., измельченная петрушка — ½ пучка, салями — 30 г, сыр — 30 г, салат — 1 пучок, соль,* ***для заправки****: растительное масло — 2 ст. ложки, лимонный сок — 1 ст. ложка, нарезанный шнитт-лук — 1 ст. ложка, приправы, соль.*

Замороженные бобы разморозить и вынуть из стручков. Лук нарезать сначала кольцами, затем — на 4 части, колбасу — кусочками, сыр натереть на мелкой терке.

Разложить все ингредиенты на порционные тарелки, полить заправкой, посыпать тертым сыром и петрушкой.

Салат из бобовых

Состав: *фасоль — ½ стакана, горох — 2 стакана, лук — 1 головка, тимьян — 1 ч. ложка, оливковое масло — 4 ст. ложки, зелень петрушки рубленая — 1 ст. ложка, лимон — 1 шт., зелень мяты рубленая — 1 ст. ложка, сладкий перец красный — 1 шт., перец черный молотый, соль — по вкусу.*

Фасоль, горох по отдельности замочить на 6 часов. Слить воду. Добавить тимьян, 2 стакана воды и варить под крышкой 10 минут на сильном и 1,5 часа — на слабом огне. Слить воду, бобовые положить в салатник. Смешать масло, лимонный сок, мяту, петрушку, рубленый лук, соль, перец. Полить бобовые полученной заправкой.

Подавать салат охлажденным.

Салат из бобовых с французской заправкой

Состав: *бобы кормовые — 200 г, бобы белые консервированные — 310 г, фасоль красная консервированная — 310 г, лук красный — 1 головка, петрушка рубленая — 2 ст. ложки, салатная заправка.*

Довести воду в небольшой кастрюле до кипения, слегка посолить и положить в кастрюлю вместе с кормовыми бобами. Варить 1 минуту, затем слить. Промыть в холодной воде.

Выложить бобы в сервировочные миски, добавив красную фасоль и белые бобы, тонко нарезанный лук и петрушку. Полить заправкой и хорошо перемешать.

Приготовление салатной заправки: смешать оливковое масло, лимонный сок, щепотку молотого черного перца и щепотку соли. Эту основу можно дополнить сухими травами (итальянскими, прованскими — любыми) в желаемой пропорции или чуть модифицировать, взяв вместо сока винный, рисовый или бальзамический уксус. Смеси трав для салатных заправок продаются в готовом виде.

Салат из бобов со свеклой

Состав: *вареные бобы — 2 стакана, свекла — 1 шт., соленый огурец — 1 шт., сметана — 1 ст. ложка, морковь — 1 шт., зеленый лук, соль.*

Свеклу сварить, запечь и измельчить. Добавить бобы, мелко нарезанный огурец и натертую на крупной терке морковь.

Перемешать овощи со сметаной и украсить рубленым луком.

Бобовый салат с сыром пармезан

Состав: *бобы — 400 г, горсть хлопьев миндаля — 1 шт., сыр пармезан — по вкусу, бальзамический уксус — 2 ст. ложки, уксус — 1 ст. ложка, оливковое масло — 6 ст. ложек, зеленый лук — 1 пучок, эстрагон — 1 веточка, соль, перец — по вкусу.*

Разогреть духовку до 200 °С, положить горсть хлопьев миндаля на противень. Положить в духовку на 5 минут. Миндаль готов, когда он станет золотисто-коричневого цвета. Достать из духовки, немного посолить и дать остыть.

В кипящую подсоленную воду добавить 400 г бобов. Варить в течение приблизительно 5 минут, до готовности. Слить и охладить их под струей холодной воды. Высушить на полотенце. Нарезать довольно мелко 1 пучок зеленого лука и 1 веточку эстрагона.

Подготовка соуса: в стеклянную банку с крышкой залить 2 столовые ложки бальзамического уксуса, 6 столовых ложек оливкового масла, 1 столовую ложку уксуса, перец и соль. Закрыть крышкой банку, интенсивно встряхнуть, и соус готов.

Положить бобы в миску. Намного нарезать стружкой пармезан. Добавить зеленый лук и эстрагон. Добавить миндаль. Если подавать салат сразу, то добавить соус и аккуратно перемешать.

Салат из бобов с яблоком и сладким перцем

***Состав**: отварные бобы — 2 стакана, морковь (некрупная) — 1 шт., яблоко — 1 шт., сладкий перец — 1 стручок, растительное масло (или майонез) — ½ стакана, соль.*

Морковь натереть на крупной терке. Очищенные яблоки нарезать ломтиками, перец тонко нашинковать. Перемешать овощи и заправить маслом или майонезом.

Салат из зеленых бобов

***Состав**: зеленые бобы в стручках — 400 г, огурцы — 3 шт., помидоры — 3 шт., зеленый салат — 1 кочешок, вареные яйца — 2 шт., укроп; **для заправки**: растительное масло — 2 ст. ложки, лимонный сок — 2 ст. ложки, соль.*

Стручки сварить в соленой воде, остудить под струей холодной и дать обсохнуть.

По краям салатника положить листья, а нарезанные ломтиками помидоры и огурцы разложить короной. В центре салатника выложить горкой тонко наструганные бобовые стручки.

Украсить блюдо дольками яиц, полить заправкой и посыпать укропом.

Салат из бобов с огурцами

Состав: *отварные бобы — 2 стакана, соленые (или свежие) огурцы — 8 шт., лук — 1 шт., растительное масло — 5 ст. ложек, петрушка и укроп, соль.*

Огурцы (без кожицы и семян) нашинковать. Смешать их с бобами и измельченным луком. Посолить овощи, заправить маслом и украсить блюдо зеленью.

Салат с бобами и сухариками

Состав: *бобы консервированные — 2 банки, хлеб для сухариков (буханка) — ½ шт., чеснок — 2–3 зубчика, майонез — 7 ст. ложек, масло растительное — ½ стакана (для жарки сухариков), перец черный — по вкусу.*

Приготовить сухарики. Для этого хлеб порезать кубиками или брусочками. Приготовить сковороду, нагреть в ней растительное масло и обжарить кубики хлеба. Затем выложить их на бумажное полотенце и остудить. Можно использовать готовые сухарики.

Бобы замочить на ночь, потом слить на дуршлаг, чтобы избавить от лишней жидкости. Выложить сухарики в миску, бобы, выдавить зубчики чеснока через пресс и заправить майонезом. Поперчить и перемешать.

Лучше, если салат настоится хотя бы в течение нескольких часов. Твердые жареные сухарики должны пропитаться майонезом и чесноком. Перед подачей в салат можно добавить еще майонеза, так как сухарики его впитают.

Подавать салат, украсив его веточкой петрушки.

Салат из бобов с грибами и ветчиной

Состав: *отварные грибы -150 г, ветчина — 50 г, сладкий перец — 1 стручок, лук — 1 шт., зелень;* ***для заправки:*** *растительное масло — 1 ст. ложка, винный уксус — 1 стакан, сахар — 1 ч. ложка.*

Ветчину нарезать кубиками, перец — полосками, лук — кольцами, зелень измельчить. Перемешать все с бобами, заправкой. Украсить кушанье зеленью.

Салат с фасолью и тунцом

Состав: *фасоль консервированная — 450 г, тунец консервированный — 300 г, базилик свежий — по вкусу, помидоры — 4 шт., соль — по вкусу, чеснок — 1 зубчик, уксус — 1 ч. ложка, оливковое масло — 5 ст. ложек, горчица — 1 ч. ложка.*

Консервированную фасоль откинуть на дуршлаг, чтобы стекла лишняя жидкость.

Для заправки смешать горчицу, оливковое масло, уксус и измельченный чеснок. Перемешать.

В салатнице смешайте фасоль, тунец, крупно нарезанные помидоры, зелень и заправку. Посолить и перемешать.

Салат из бобов с брынзой

Состав: *отварные бобы — 150 г, чеснок — 1 зубчик, помидор — 1 шт., брынза — 30 г, базилик;* ***для заправки:*** *сметана, лимонный сок, хрен и горчица.*

Помидор и брынзу нарезать кубиками, базилик измельчить. Перемешать овощи, залить заправкой и посыпать рубленым чесноком.

Салат из белой фасоли

Состав: *белая фасоль — 1 стакан, репчатый лук — 2 головки, 3 %-й уксус — 2 ст. ложки, рафинированное растительное масло — 4 ст. ложки, соль — по вкусу, зелень (петрушка и укроп) — 1 пучок.*

Фасоль замочить в холодной воде на 4–5 часов, затем отварить до мягкости в слегка подсоленной воде.

Выложить вареную фасоль в салатницу, добавить мелко нарезанные лук и петрушку, заправьте растительным маслом, смешанным с уксусом, посолите и посыпьте мелко порезанной зеленью.

Салат из фасоли в азиатском стиле

Состав: *фасоль — 4 стакана, лук красный — 4 шт., морковь — 3 шт., чеснок — 5 зубчика, масло оливковое (для маринада) — 100 мл, вода (кипячёная, для маринада) — 100 мл, соль (для маринада) — 1 ч. ложка, сахар (для маринада) — 4 ст. ложки, уксус (винный, для маринада) — 4 ст. ложки, соевый соус — 1,5 ст. ложки, перец чили (молотый) — 0,5 ч. ложки, имбирь (молотый) — 0,5 ч. ложки, приправа: для рыбы — 1 ч. ложка, для курицы — 1 ч. ложка, для корейской моркови — 2 ч. ложки, хмели-сунели — 1 ч. ложка.*

Замочить фасоль на ночь в холодной воде, отварить. Такие хитрости заметно сокращают время варки. Лук нарезать полукольцами и замариновать. Оставить в покое на 20 минут. Для приготовления маринада смешать 3 ст. ложки оливкового масла, 4 ст. ложки сахара, 4 ст. ложки уксуса, 1 ч. ложку соли и 100 мл холодной кипяченой воды.

Морковь натереть на тёрке для приготовления корейских салатов, добавить чеснок, пропущенный через чесночницу, молотый перец чили, молотый имбирь, приправы для рыбы, курицы, корейской моркови, хмели-сунели и вылить оставшееся оливковое масло на специи. Затем нужно помять морковь руками, оставить на 5 минут для взаимодействия сока и специй. Выложить к фасоли маринованный лук (вместе с маринадом) и морковь со специями, добавить соевый соус, всё аккуратно перемешать.

Острый салат с фасолью

Состав: *фасоль — 1 стакан, растительное масло — 3 ст. ложки, уксус — 1 ч. ложка, зелень (петрушка и укроп), горчица, соль, перец — по вкусу.*

Фасоль замочить на несколько часов, затем воду слить и отварить фасоль в другой воде до мягкости.

После этого отваренную фасоль выложить в салатницу, посолить, посыпать перцем, добавить растительное масло, уксус, горчицу по вкусу.

Затем все перемешать и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Салат «Молдова»

***Состав**: половина копчёной курицы — примерно 500 г, картофель варёный — 3 шт., яйца варёные вкрутую — 3 шт., огурцы солёные или маринованные (небольшого размера) — 2–3 шт., шампиньоны свежие — 200 г, фасоль стручковая зелёная (замороженная) — 200 г, перец сладкий (желательно красный) — 1 шт., чеснок — 2 дольки, нарезанный зелёный лук — 3–4 ст. ложки, майонез — 200–250 г, соль, зелень, помидоры, маслины, консервированная кукуруза, масло растительное — по вкусу.*

Для приготовления этого холодного блюда используется копчёная курица, которую можно заменить варёно-копчёной ветчиной.

У копчёной курицы отделить мясо от кожи и костей.

Шампиньоны нарезать тонкими ломтиками, переложить в сковороду, влить 1–2 ложки растительного масла, немного посолить и тушить 15–20 минут до полного выпаривания жидкости, в конце тушения добавить растёртый чеснок. Таким же способом, как и грибы, приготовить стручки зелёной фасоли, в начале тушения влить 2–3 ложки воды, тушить 10–15 минут, откинуть на сито и дать стечь воде, охладить.

Стручок сладкого перца разрезать вдоль на 4 части, на 5 минут залить кипятком, охладить в холодной воде, обсушить.

Мясо копчёной курицы, варёный картофель, солёные или маринованные огурцы, сладкий перец, варёные яйца нарезать кубиками, добавить грибы, зелёную фасоль, нарезанный зелёный лук, посолить и заправить майонезом.

Салат выложить горкой в салатник, украсить веточками зелени петрушки, маслинами, зёрнами консервированной кукурузы и тонкими ломтиками помидоров.

Салат «Итальянская трапеза»

Состав: *фасоль (консервированная красная в собственном соку, стандартная банка) — 400 г, крабовые палочки (стандартная упаковка) — 200 г, морковь — 200 г, лук красный — половина средней луковицы, петрушка — 30 г, майонез — по вкусу, специи, соль и перец черный молотый — по вкусу.*

При приготовлении необходимо придерживаться ряда правил, иначе салат может не получиться: 1) очень важно выдержать именно те пропорции, указанные в составе; 2) очень важна форма нарезки; 3) крабовые палочки должны быть замороженными; 4) ингредиенты должны быть именно такими, как указано в рецепте.

Морковь отварить до состояния неполной доваренности (как пасту). Полностью остудить. Нарезать морковь и крабовые палочки сначала тонкими пластинами, а потом соломкой наискосок. Лук порезать меленькими кусочками. У петрушки взять только листочки и измельчить.

Фасоль промыть проточной водой, обсушить. Дальше аккуратно смешать ингредиенты и заправить майонезом. Добавить соль и перец по вкусу. Салат можно завернуть в лаваш.

Первые блюда

Бульон с разными омлетами

Состав: *мясной или куриный бульон — 320 г, омлет — 320 г.*

Сначала приготовить разные омлеты 3–4 сортов: с морковью, зеленым горошком, печенью, нарезать их ромбиками, квадратиками, треугольниками. Отдельно отварить шпинат.

В тарелку положить омлеты разных цветов, шпинат, затем залить бульоном.

Бульон с запеканкой из риса с овощами

Состав: *бульон — 2 л, рис — 0,5 стакана, масло — 50 г, морковь — 1 шт., петрушка — 1 шт., сельдерей — 1 шт., лук-порей — 1 шт., лук — 1 шт., перец — 1 стручок, помидоры — 2 шт., зеленый консервированный горошек — 0,5 стакана, тертый сыр — 2 ст. ложки, зелень.*

Мясной бульон посолить, добавить масло и довести до кипения. Всыпать рис и варить на слабом огне, регулярно помешивая, до загустения. Кастрюлю закрыть крышкой, поставить в широкую посуду с водой и поместить в духовку для того, чтобы рис распарился.

Морковь, петрушку, сельдерей, репчатый лук, лук-порей и стручковый перец нарезать соломкой и запассеровать до полуготовности, после чего добавить мелко нарезанные помидоры и на слабом огне пассеровать до готовности. Добавить зеленый горошек, посолить и проварить до загустения.

Приготовленный рис охладить, добавить в него сырые яйца, рубленую зелень петрушки или укропа и перемешать. Сковороду смазать маслом, положить слой риса, на него — овощи, а сверху снова рис. Поверхность риса разровнять, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь.

Готовую запеканку разрезать на порции, положить в тарелки и залить мясным бульоном.

Суп молочный с горохом и перловой крупой по-эстонски

Состав: *молоко — 400 г, вода — 230 г, горох — 140 г, перловая крупа — 40 г, соль — 6 г, сливочное масло — 20 г.*

Предварительно подготовленный горох и перловую крупу отварить отдельно в воде до готовности. В кипящее молоко, разбавленное водой, положить сваренные горох и перловую крупу, соль и довести до кипения.

Суп молочный с овощами

Состав: *молоко — 500 г, вода — 200 г, цветная или белокочанная капуста — 80 г, репа — 30 г, морковь — 40 г, консервированный зеленый горошек — 50 г, зеленая стручковая фасоль — 50 г, картофель — 150 г, соль, сливочное масло — 10 г.*

Морковь и репу нарезать дольками или ломтиками и запассеровать с маслом. Картофель нарезать кубиками или дольками, белокочанную капусту мелкими шашками, цветную капусту разобрать на мелкие соцветия, стручки фасоли разделить на 2–3 части. Репу и некоторые сорта белокочанной капусты предварительно бланшировать для удаления горечи. Фасоль отварить.

В кипящую воду поместить пассерованные коренья и подготовленные овощи и отварить при слабом кипении до готовности. За 5–10 минут до окончания варки добавить фасоль, горошек, влить горячее молоко и посолить.

Суп с бобовыми

***Состав**: фасоль или горох лущеный — 140 г или чечевица — 160 г, морковь — 40 г, петрушка (корень) — 1 шт., лук репчатый — 40 г, лук-порей — 20 г, жир — 20 г или грудинка копченая свиная (со шкурой без костей) — 70 г, бульон или вода — 800 г.*

Сварить бульон с добавлением грудинки копченой свиной. Бобовые перебрать, промыть, залить холодной водой (на 1 кг гороха 3 л воды), замочить, затем добавить нарезанную вдоль на 2–4 части морковь и отварить при слабом кипении до готовности. Лук мелко порезать и запассеровать. В кипящий бульон поместить подготовленные бобовые. За 15–20 минут до окончания варки добавить пассерованные овощи, соль, специи. При подаче суп посыпать зеленью. Отдельно можно подать гренки.

В суп из бобовых можно добавить пассерованный томат-пюре (10–20 г), а в суп с фасолью — чеснок, растертый с солью.

Мясной суп

Состав: *нарезанные соломкой коренья (морковь, петрушка, сельдерей) — 200 г, лук — 1 шт., консервированный горошек — 2 ст. ложки, зелень лука, говяжий бульон — 1 л;* ***для заправки:*** *яйцо — 1 шт., молоко — 3 ст. ложки, мука — 2 ст. ложки, соль.*

Готовый бульон процедить, опустить нарезанные кубиками лук и коренья, соль и варить до мягкости кореньев. Отдельно в чашку положить муку, соль, молоко, яйцо, все тщательно перемешать. Тонкой струйкой влить приготовленное тесто в кипящий суп и поварить примерно 4 минуты. В готовый суп добавить зелень лука, по вкусу посолить.

Африканский куриный суп

Состав: *лук — 2 шт., сливочное масло — 3 ст. ложки, небольшое яблоко — 1 шт., порошок кэрри — 1 ч. ложка, мука — 1–2 ст. ложки, крепкий куриный бульон — 0,5 л, зеленый горошек — 150 г, соль, перец, сливки — 1–2 ст. ложки.*

Горошек отварить до мягкости в курином бульоне, затем протереть вместе с бульоном через сито. Обсушенный горох оставить на ночь. Мелко нарубленный лук обжарить на сливочном масле. Яблоко очистить, удалить сердцевину, мелко нарезать, а затем потушить все вместе. Добавить кэрри, уменьшить огонь и дать покипеть 3–4 минуты. Блюдо посыпать мукой, приготовить светлую подливу и залить мясным бульоном. Добавить пассерованный горошек. Поставить на 10 минут прокипеть, затем добавить соль и перец. В готовый суп добавить небольшое количество целых зеленых горошин, сливки или взбитые сливки.

Куриный суп с лапшой

Состав: *курица — 1 шт., петрушка, морковь, сельдерей — по 1 корню, лук — 1 шт., лапша — 100 г, консервированный горошек — 2–3 ст. ложки, черный перец — 2 горошка, зелень петрушки, картофель — 100 г, соль, бульон.*

Куриное мясо промыть, залить холодной водой и варить на небольшом огне. Через полчаса после начала варки: уменьшить огонь до минимума, добавить нарезанный кубиками картофель, соль, перец и варить до полуготовности курицы. Затем всыпать нарезанные соломкой коренья и доварить суп до готовности. Выключить огонь, вынуть куриное мясо из супа после охлаждения нарезать небольшими кубиками. Бульон процедить через дуршлаг, поставить вновь на огонь и после закипания всыпать лапшу. Когда лапша будет готова, добавить зеленый горошек и куриное мясо. Посолить и снять с огня, положить мелко нарезанную зелень петрушки.

Суп картофельный с бобовыми

Состав: *картофель — 250 г, фасоль или горох — 80 г, чечевица — 100 г или консервированный зеленый горошек — 100 г, репчатый лук — 40 г, морковь — 40 г, петрушка (корень) — 10 г, жир — 20 г, бульон или вода — 650 г.*

Картофель нарезать крупными кубиками, морковь и петрушку — мелкими, лук мелко порубить.

Бобовые перебрать, промыть и опустить в холодную воду (фасоль, чечевицу — на 5–8 часов, горох — на 3–4 часа). Затем варить бобовые в той же воде без соли в закрытой крышкой посуде до размягчения. Подготовленную фасоль, горох или чечевицу заложить в кипящий бульон, довести до кипения, добавить картофель, пассерованные коренья с луком и варить до готовности. Зеленый горошек опустить в суп вместе с пассерованными овощами.

Суп картофельный с зеленым горошком

Состав: *картофель — 4 шт., консервированный зеленый горошек с отваром — 1 стакан, морковь — 1 шт., лук — 1 шт., вода — 1,5 л, простокваша — 0,5 стакана, соль.*

Овощи нарезать соломкой, лук полукольцами, все опустить в кипящую воду, варить 5–6 минут, добавить зеленый консервированный горошек, посолить, довести до кипения и настаивать без нагревания при закрытой крышке 8–10 минут. При подаче заправить простоквашей.

Овощной суп по-испански

Состав: *окорок — 150 г, лук — 2 шт. или молодой зеленый лук — 2 стебля, чеснок — 1 долька, белокочанная капуста или другие овощи (шпинат, зеленый горошек и т. д.) — 500 г, помидоры — 200 г, соль, перец, черный черствый хлеб — 4 ломтика, маргарин или растительное масло — 2 ст. ложки.*

Мелко нарубить лук и чеснок и обжарить в растительном масле, добавить помидоры и слегка потушить. Капусту мелко нарезать, посолить, поперчить и отварить в небольшом количестве воды. Окорок нарезать кубиками, слегка обжарить и добавить к овощам. Слегка подрумянить на огне ломтики хлеба и залить их супом.

Гороховый суп

Состав для I способа: *растительное масло — 2 ст. ложки, горох — 120 г, чеснок — 2 зубчика, мука — 1 ст. ложка, щепотка майорана, черного перца, зелень петрушки, соль, белый хлеб — 4 ломтика, сливочное масло;* ***для II способа:*** *вода — 2 л, горох — 1 стакан, картофель — 3–4 шт., морковь — 2 шт., репчатый лук — 1 шт., чеснок — 2 зубчика, лавровый лист, соль, зелень.*

I способ. Горох перебрать, замочить на ночь в холодной воде. На следующий день сварить горох на небольшом огне, слить воду, а горох протереть через дуршлаг. В кастрюлю, в которой будет вариться суп, налить растительное масло, разогреть его, всыпать муку и перемешать, чтобы не было комков. Налить туда же гороховый отвар, положить протертый горох и варить на небольшом огне еще около одного часа, иногда помешивая. Затем добавить чеснок, растертый с солью, и майоран. Посолить по вкусу, всыпать перец и петрушку, довести до кипения и выключить огонь.

В каждую тарелку сверху насыпать обжаренный в сливочном масле хлеб, нарезанный кубиками.

II способ. Горох замочить в холодной воде на 2–3 часа, затем поставить на огонь и довести до кипения. В кипящий суп опустить нарезанный кубиками картофель, измельченную на крупной терке морковь и мелко порезанный лук. В конце варки посолить, положить сушеную или свежую зелень, лавровый лист. Можно добавить чеснок.

Гороховый суп с сосисками

Состав: *вода — 1 л, молоко — 0,5 л, сушеный горох — 120 г, свиное сало — 30 г, мука — 1 ст. ложка, сосиски — 100 г, чеснок — 2 зубчика, щепотка майорана, соль.*

Горох перебрать и замочить на ночь в холодной воде. На следующий день влить немного воды и сварить горох до мягкости. Затем протереть его через дуршлаг. Сало нарезать небольшими кубиками, разогреть на сковороде, положить туда же муку, поджарить ее вместе с салом, влить немного воды, хорошо перемешать, чтобы не образовалось комков, добавить в гороховую кашицу и довести до кипения. Сосиски нарезать кружочками, смешать, с супом, долить туда же молоко и при необходимости немного воды. Довести суп до кипения, посолить, положить майоран, растертый с солью чеснок и снять с огня.

Овощной суп с помидорами

Состав: *помидоры — 700 г, лук — 2 шт., болгарский перец — 3 стручка, картофель — 3 шт., сельдерей — 1 корень, черный перец — 2–3 горошины, маленький лавровый лист, чеснок — 2 зубчика, сливочное масло — 50 г, морковь — 1 шт., зеленый горошек — 2 ст. ложки, цветная капуста — 2–3 соцветия, зелень петрушки, соль.*

Лук нарезать кубиками, помидоры обдать кипятком и очистить от кожуры, сельдерей, морковь, картофель, цветную капусту, перец и помидоры нарезать кубиками примерно одинаковой величины. Чеснок не измельчать. Все компоненты, кроме зелени петрушки, тушить с маслом, накрыв крышкой кастрюлю и добавив примерно 200 мл воды, около 10–15 минут. Затем влить воду до требуемого объема (примерно 750 мл) и варить до готовности. Снять с огня, всыпать зелень петрушки.

Суп овощной с огурцами

Состав: *морковь — 40 г, репа — 40 г, репчатый лук — 20 г, свежие огурцы — 100 г, фасоль — 200 г, зеленый горошек — 40 г, жир — 20 г, шпинат — 20 г, сметана, зелень, специи.*

Морковь, репу и лук нарезать ломтиками и слегка запассеровать. Заложить в кипящий бульон нарезанный ломтиками картофель, фасоль отварить, довести до кипения и добавить пассерованные овощи и коренья. За 5 минут до окончания варки добавить нарезанные огурцы, листья шпината, зеленый горошек.

Подать суп со сметаной и зеленью.

Суп из огурцов с овощами

Состав: *вода — 1 л, морковь — 1 шт., лук — 1 шт., цветная капуста — 1 небольшой кочан, картофель — 4 шт., свежий горох или фасоль — 1,5 стакана, огурец — 2 шт., масло — 1 ст. ложка, сливки — 1 ст. ложка, яйца — 2 шт., зелень, соль.*

Нарезанные овощи варить в кипящей подсоленной воде. Огурцы очистить, у старых удалить семена. Нарезанные огурцы положить в суп к почти готовым овощам и добавить туда обжаренную в масле муку. Варить еще 5–10 минут, затем влить сливки. В тарелки положить нарезанные крутые яйца и посыпать рубленой зеленью.

Суп тыквенный с горохом

Состав: *тыква — 300 г, картофель — 2 шт., горох — 0,5 стакана, лук — 1 шт., петрушка или сельдерей, морковь — 1 шт., масло или жир — 2 ст. ложки, перец, зелень, соль.*

Сухой горох варить в воде до полуготовности. Добавить нарезанный кубиками картофель, а через 15 минут обжаренные в жире рубленые коренья и нарезанную кубиками тыкву. Посолить, варить еще 5–10 минут, пока тыква не станет полупрозрачной (следить за тем, чтобы она не разварилась). Вместо тыквы можно взять кабачки или патиссоны.

Суп-рагу с грибами

Состав: *мясной бульон или вода — 1,5 л, цветная капуста — 120 г, свежие грибы (шампиньоны или белые) — 100 г, сливочное масло — 20 г, вареный или консервированный горошек — 60 г, вареное мясо (говядина, куриное мясо) — 150 г, немного черного молотого перца, соль;* ***для масляно-мучной заправки:*** *сливочное масло — 60 г, мука — 2 ст. ложки;* ***для клецек:*** *сливочное масло — 25 г, лук — 0,5 шт., нарезанная зелень петрушки — 0,5 ч. ложки, белый хлеб — 2–3 ломтика, яйцо — 1 шт., молоко — 50 мл, манная крупа — 20 г, молотые сухари — 30 г, соль.*

Разогреть 60 г сливочного масла с двумя столовыми ложками муки, подлить немного холодного бульона, перемешать, чтобы не было комков, затем влить остальной бульон и кипятить 15 минут. Добавить разобранную на соцветия цветную капусту, очищенные и нарезанные небольшими кусочками грибы, горошек, нарезанное кубиками мясо, перец, соль и варить еще около 15 минут. Перед подачей положить в тарелки сваренные в подсоленной воде клецки.

Приготовление клецек. Мелко нарезать лук и зелень петрушки, запассеровать в масле. Белый хлеб нарезать очень маленькими кубиками, положить в миску с добавлением лука и петрушки. Отдельно в чашке разболтать молоко с яйцом, влить в миску, всыпать соль, манную крупу, сухари, хорошо перемешать. Сформовать из полученного фарша маленькие шарики, опустить их в кипящую воду и варить около 5 минут.

Суп гороховый с овощами

Состав: *горох — 0,5 стакана, морковь — 1 шт., лук — 1 шт., натертый кабачок — 1 стакан, вода — 2 л, яйца — 2 шт., сметана — 1 ст. ложка, рубленая зелень укропа — 1 ст. ложка, соль.*

Горох залить холодной водой и оставить для набухания на 1–2 часа. Овощи натереть на крупной терке.

К подготовленному гороху добавить воду, довести до кипения, варить 4–5 минут. Затем добавить овощи, варить 2–3 минуты. В конце варки при помешивании влить два сырых яйца, настаивать с закрытой крышкой 10–15 минут. При подаче посыпать рубленой зеленью укропа, посолить по вкусу.

Гороховый суп с курагой

Состав: *горох — 0,5 стакана, вода — 2 л, курага — 200 г, сахар — 4 ст. ложки.*

Заранее замоченный горох промыть, залить холодной водой и отварить до готовности. Затем добавить курагу, сахар и отварить до тех пор, пока курага не станет мягкой. Подать холодным.

Гороховый суп с грибами

Состав: *свежие грибы — 150 г, лук — 1 шт., гороховый суп в брикете — 200 г, белый хлеб — 4 ломтика, сливочное масло — 20 г, соль, зелень петрушки.*

Мелко нарезанные грибы тушить с нарезанным кубиками луком и зеленью петрушки, затем добавить 1 л воды, соль по вкусу и варить 30 минут. Гороховый концентрат размешать отдельно в небольшом количестве холодной воды и влить в суп. Поварить еще 25 минут. Белый хлеб нарезать кубиками, обжарить на сковороде в масле и посыпать в тарелки с супом.

Суп гороховый с грибами и гренками

Состав: *сушеные грибы — 50 г, лук — 2 шт., горох или фасоль — 100 г, жир — 3–4 ст. ложки, соль.*

Сушеные грибы отварить, вынуть из бульона и нашинковать. Сварить горох или фасоль, смешать с грибным бульоном, добавить туда мелко нарезанный репчатый лук, поджаренный в жире, положить нашинкованные грибы и варить 10–15 минут. К супу подать гренки из пшеничного хлеба.

Летний грибной суп

Состав: *свежие грибы — 300 г, морковь — 1 шт., петрушка — 1 корень, сельдерей — 0,5 корня, лук — 1 шт., сливочное масло — 50 г, молодой картофель — 300 г, вода — 1,5–2 л воды, капуста — 0,25 кочана, тмин — 0,5 ч. ложки, чеснок — 2 зубчика, щепотка майорана, соль, свиное сало — 40 г, мука — 2 ст. ложки.*

Разогреть в кастрюле масло, добавить нарезанные соломкой коренья, кубиками лук, накрошенные грибы и тушить в кастрюле, накрытой крышкой, около 5 минут. Затем влить 250 мл воды, положить очищенный и нарезанный кубиками картофель, варить около 10 минут. На сковороде разогреть сало, всыпать муку, поджарить до золотистого цвета, все влить в горячую воду и тщательно перемешать, чтобы не образовалось комков. Добавить толченый тмин, мелко нарезанную капусту, соль. Когда капуста сварится, положить растертый с солью чеснок и майоран. Вместо капусты можно использовать зеленый горошек и фасоль.

Суп-пюре с заправкой

Состав: *морковь — 100 г, картофель — 100 г, кабачки — 120 г, зеленый горошек — 60 г, мука для белого соуса — 20 г, масло — 20 г, овощной отвар — 750 г;* ***для льезона:*** *молоко — 250 г, яйца — 2 шт.*

Подготовленные морковь, картофель и кабачки сварить в небольшом количестве воды до полной готовности. Консервированный зеленый горошек заложить в кипящую воду, довести до кипения, воду слить. Готовые овощи, картофель и горошек протереть, развести овощным отваром, добавить белый соус (основной), довести до кипения и добавить соль. Готовый суп-пюре заправить льезоном.

Приготовление льезона: сырые яичные желтки и сливочное масло разводят горячим (не выше 65°) молоком и варят на слабом огне (не допуская кипения) до получения однородной массы.

При подаче в суп положить сливочное масло. Четвертую часть зеленого горошка положить в суп в целом виде.

Суп-пюре из овощей

Состав: *морковь — 150 г, репа — 150 г, картофель — 200 г, лук-порей — 100 г, рис — 0,5 стакана, зеленый горошек — 100 г, масло — 3 ст. ложки, молоко — 2 стакана.*

Морковь, репу и белые части лука-порея мелко нарезать, сложить в кастрюлю, прибавить 2 столовые ложки масла и тушить в течение 10–15 минут. Затем влить 4 стакана воды, добавить картофель и промытый рис, кастрюлю накрыть крышкой, поставить на слабый огонь и варить в течение 30–35 минут. Овощи вместе с отваром протереть сквозь сито, развести двумя стаканами горячего молока, положить соль, масло и размешать.

При подаче на стол положить в суп сваренный зеленый или консервированный горошек. Отдельно подать гренки.

Суп-пюре из белой фасоли

Состав: *фасоль белая сухая — 400 г., бульон мясной или куриный — 2 л, лук репчатый — 1 шт., нарезанный корень сельдерея или петрушки — 3 ст. ложки, мука пшеничная — 1 ст. ложка, желток яичный — 1 шт., молоко — 200 мл. лавровый лист — 1 шт., чеснок — 3 дольки, гвоздика — 2 шт., соль, сливочное масло — по вкусу.*

Суп-пюре можно варить из разных видов фасоли, но традиционно для этого блюда используют белую фасоль. Чтобы бобы быстрее и равномернее разварились, до варки их следует несколько часов выдержать в бульоне.

Сырой яичный желток тщательно взбить с молоком и проварить при помешивании до загустения.

Муку обжарить на сковороде без жира до светло-золотистого цвета и смешать до однородности с одним стаканом холодного бульона.

Фасоль перебрать, промыть и залить оставшимся бульоном, выдержать в холодном месте 2–3 часа.

Нарезанный лук и корень сельдерея или петрушки слегка обжарить в сливочном масле.

Замоченную фасоль вместе с бульоном поставить на огонь, довести до кипения и на медленном огне варить до мягкости.

Примерно за 25 минут до окончания варки прибавить обжаренный лук с сельдереем, лавровый лист, нарезанный чеснок, растолчённую гвоздику, посолить по вкусу.

Когда фасоль будет полностью готова, вынуть лавровый лист, протереть фасоль вместе с отваром через сито или измельчить в блендере или кухонном комбайне, перелить пюре в кастрюлю, добавить раствор обжаренной муки и проварить 2–3 минуты.

При подаче положить в тарелку с супом 2–3 столовых ложки смеси желтка с молоком и сливочное масло.

Отдельно к супу-пюре из белой фасоли подать поджаренный белый хлеб.

Сырный суп-пюре с манной крупой

Состав: *сливочное масло — 20 г, овощи (цветная капуста, сельдерей, морковь, зеленый горошек) — 100 г, манная крупа — 40 г, сливочное масло — 40 г, яичные желтки — 2 шт., твердый сыр — 60 г, зелень петрушки, соль.*

Нарезанные овощи посолить и потушить с маслом, залить мясным бульоном и варить вместе с обжаренной манной крупой. Через 20 минут вмешать смесь из масла, растертого с желтками и тертым сыром, и после этого суп не кипятить. При подаче добавить зелень петрушки.

Рыбный суп протертый

Состав: *вода — 8 стаканов, рыба — 500 г, черный перец — 4 горошка, зелень для супа — 1 пучок, небольшой лавровый лист, лук — 1 шт., сливочное масло или маргарин — 2–3 ст. ложки, мука — 2–3 ст. ложки, зеленый горошек — 1 стакан, нарезанная кубиками морковь — 2 стакана, нарезанный кубиками картофель — 1 стакан, соль — 0,5–1 ст. ложка, перец, молоко — 2 стакана.*

Рыбу очистить, нарезать небольшими кусками и варить 30 минут, добавив очищенную, мелко нарезанную зелень для супа, разрезанную пополам луковицу, лавровый лист и перец горошком. Затем из рыбы удалить кости и протереть рыбу вместе с бульоном сквозь сито. Масло растопить, добавить муку, рыбный протертый бульон и все очень хорошо растереть. Затем добавить зеленый горошек, нарезанную кубиками морковь и картофель. Сильно посолить и поперчить. Когда овощи станут мягкими, влить молоко и продолжать варить суп еще 5 минут.

Гамбургский суп из угря

Состав: *свежий угорь — 500 г, кости — 500 г, копченое мясо — 125 г, зелень для супа — 2 пучка, сушеный чернослив — 80 г, свежий зеленый горошек — 0,5 стакана, соль, перец, сахар — 0,5 ч. ложки, мелко нарубленный укроп — 1 стакан.*

Кости и копченое мясо залить 1,5 л воды и поставить варить. Готовый бульон процедить сквозь сито. Подготовить зелень, добавить ее в бульон, затем вложить в него зеленый горошек и размягченные черносливы. Через 10 минут вложить подготовленные куски угря. Суп приправить солью, перцем и сахаром. Сверху посыпать зеленью укропа. Как только суп будет готов, сейчас же подать на стол.

Рыбный суп с горохом

Состав: *голова и потроха одного карпа, сушеный горох — 1 стакан, лук — 1 шт., корень петрушки — 1 шт., сельдерей — 0,5 корня, сушеный базилик, лавровый лист, соль.*

Горох накануне приготовления замочить в холодной воде и на следующий день сварить в этой же воде с базиликом. Голову и потроха карпа отварить вместе с нарезанными овощами и лавровым листом в подсоленной воде. Отвар процедить, влить в гороховую кашу, перемешать и довести до кипения.

Летний соевый суп

Состав: *огурец средней величины — 1 шт., свежий зеленый горошек — 2 ст. ложки, прозрачный крепкий мясной бульон — 4 стакана, немного соли, соевый соус — 0,5 ст. ложки, яйца — 4 шт.*

Огурец очистить, нарезать небольшими ломтиками. Зеленый горошек промыть. Бульон поставить на огонь, дать ему закипеть, всыпать подготовленный горошек и варить 10 минут, после чего добавить соль, соевый соус и ломтики огурца и варить еще 5 минут. Бульон процедить, овощи поставить в теплое место. В это время вскипятить воду с уксусом, осторожно вбить туда яйца, отварить их (чтобы белок свернулся). В каждую тарелку положить по нескольку ломтиков огурца и по пол-ложки зеленого горошка. Залить овощи горячим бульоном и в каждую тарелку добавить яйцо. Подавать в горячем виде.

Суп с галушками

Состав: *гороховая мука — 300 г, яйцо — 1 шт., бульон — 1 л, картофель — 3 шт.*

Гороховую муку замешать с яйцом и водой для теста. Раскатать, нарезать кусочками. В бульон положить картофель, галушки, заправить обжаренным луком, лавровым листом, перцем, посолить и варить до готовности.

Консоме с раками «Наварин»

Состав: *прозрачный бульон — 1,5 л, роояль из зеленого горошка, раковые шейки — 100 г, петрушка.*

В качестве гарнира в бульон положить роояль из зеленого горошка (100 г пюре из горошка развести 50 г бульона и добавить взбитое яйцо), шейки сваренных раков и мелко нарезанную зелень петрушки, предварительно ошпаренную кипятком.

Консоме с цыпленком и горошком «Белый день»

Состав: *куриный бульон — 1,5 л, горошек — 200 г, зелень — 10 г, волованы — 300 г, белый мясной соус — 50 г, куриное мясо — 100 г.*

В качестве гарнира в бульон положить мелкие зерна свежего зеленого горошка и зелень. Волованы наполнить мелко нарезанным куриным мясом и полить белым мясным соусом; подать их к консоме на отдельной тарелке.

Приготовление волованов. Нарезать из слоеного теста кружки, сложить по 3 кружка вместе, смазать яйцом только края, а середину не трогать, проколоть в нескольких местах, где смазано яйцом, чтобы кружки лучше прилипли друг к другу, и запечь. Когда они будут готовы, из середины вынуть мякоть, оставив последний слой неторнутым, куда и следует положить куриное мясо.

Консоме с шариками из овощей «Монако»

Состав: *куриный бульон — 1,5 л, овощи — 300 г, петрушка.*

В качестве гарнира в бульон положить шарики, величиной с гороховое зерно, вынутые выемкой из моркови, репы, сельдерея и зерна зеленого горошка. Овощи варить отдельно и положить в бульон при подаче. Консоме посыпать зеленью петрушки. На отдельной тарелке подать соленую соломку.

Минестра — суп в горшочке

Состав: *растительное масло — 3 ст. ложки, чеснок — 1 долька, репчатый лук — 60 г, сельдерей — 30 г, морковь — 100 г, томат-паста — 20 г, бульон — 1 л, соль, перец, зеленый горошек — 100 г, фасоль — 100 г, рис — 100 г, лавровый лист, помидоры — 2 шт., тертый сыр — 3 ст. ложки.*

Мелко нарезанный чеснок и лук обжарить на масле, добавить нарезанные сельдерей и морковь. Все потушить, добавить бульон, соль, перец, томат-пасту и проварить на слабом огне. Затем добавить горошек, фасоль, промытый рис, лавровый лист и подержать на огне до тех пор, пока ингредиенты не станут мягкими. Тогда добавить помидоры, порезанные ломтиками, и тертый сыр. Потушить еще 5 минут и снять с плиты.

Чорба

Состав: *курица — 300 г, морковь — 100 г, лук-порей — 60 г, сельдерей (корень) — 60 г, столовый маргарин — 40 г, готовый натуральный омлет — 200 г, консервированный зеленый горошек — 80 г, лимонная кислота, вода — 1,5 л;* ***для омлета:*** *яйцо — 1 шт., молоко — 100 г, сливочное масло — 5 г, соль.*

Коренья и лук-порей нарезать соломкой и слегка запассеровать.

Приготовление омлета. Яйца, молоко, соль хорошо перемешать и процедить, затем разлить в формы или на противень, смазанный сливочным маслом, и варить на водяной бане при температуре не выше 85 °С.

Готовый омлет нарезать соломкой. В куриный бульон добавить лимонную кислоту, пассерованные овощи, зеленый горошек, порционные куски отварной курицы, нарезанный омлет и дать прокипеть 2–3 минуты.

Чорба деревенская (молдавская кухня)

***Состав**: бульон мясной (из говядины) — 1,8 л, квас хлебный — 0,25 л, капуста белокочанная — 150 г, картофель — 2 шт., фасоль зелёная стручковая (можно использовать замороженную) — 200 г, морковь — 1 шт., корень сельдерея, нарезанный соломкой — половина стакана, лук репчатый — 1 шт., помидоры свежие — 3 шт., чеснок — 2–3 дольки, соль, зелень укропа и петрушки, сметана, варёное мясо — по вкусу.*

Чорба — один из немногих видов супов молдавской кухни, может готовиться на бульоне от мяса или птицы.

В кипящий бульон положить нарезанные соломкой лук, морковь, корень сельдерея и капусту, добавить нарезанный кубиками картофель. Довести до кипения и варить 10–15 минут. После этого добавить дольки красных помидоров, стручки фасоли, 1–2 лавровых листа, несколько горошин чёрного перца и варить ещё 10–12 минут, за 2–3 минуты до окончания варки влить хлебный квас, добавить нарезанную зелень укропа и петрушки, чеснок и подсолить по вкусу.

Готовую чорбу снять с огня и дать постоять 15–20 минут. Подавать со сметаной, кусочками варёной говядины и белым хлебом.

Пити по-азербайджански

Состав: *баранина — 500–600 г, свежий зеленый горошек — 100–150 г, картофель — 8–10 шт., томат-паста — 1–2 ст. ложки, шафран, тертая мята на кончике ножа, мелко нарубленная зелень петрушки и укропа, соль, перец.*

Мясо разрезать на 10–12 кусков. Горошек, замоченный с ночи, положить в кастрюлю вместе с мясом, залить холодной водой и варить на слабом огне. Осторожно снять пену. Примерно за 30 минут до конца варки добавить картофель и томат-пюре. Суп посолить. Шафран приготовить отдельно: заварить, как чай, из расчета 1 г на полстакана. На 2,5–3 л мясного бульона взять 2 столовые ложки настоя. Посыпать пити мятой и большим количеством укропа и петрушки.

Бозбаш с яблоками

Состав: *баранина — 500 г, лущеный горох — 1 стакан, картофель — 500 г, яблоки — 2 шт., лук репчатый — 2 шт., томат-пюре — 2 ст. ложки, масло.*

Промытую баранину нарезать или нарубить на куски весом 30–40 г, положить в кастрюлю, залить водой так, чтобы она только покрыла баранину, посолить и, накрыв кастрюлю крышкой, варить на слабом огне, снимая пену. В отдельной кастрюле поставить варить перебранный и промытый горох, залив его двумя-тремя стаканами холодной воды. Варить горох при слабом нагреве. Примерно через час-полтора положить в горох сваренные кусочки баранины, отделив все мелкие косточки. Добавить процеженный бульон, поджаренный на масле мелко нарезанный лук, нарезанные картофель и яблоки, томат-пюре, соль, перец, и, накрыв крышкой, тушить 20–25 минут. При подаче посыпать бозбаш мелко нарезанной зеленью петрушки.

Борщ с перловой крупой

Состав: *вода -1,5 л, картофель — 3 шт., капуста — 0,25 шт., перловая крупа — 0,25 стакана, морковь — 1 шт., крупная свекла — 1 шт., репчатый лук — 1 шт., зеленый горошек — 2 ст. ложки, томатный соус — 3 ст. ложки, лавровый лист — 3 шт., коренья, сушеная зелень, перец, чеснок — 2 зубчика, соль.*

В кипящую воду опустить нарезанный кубиками картофель, нашинкованную капусту, перловую крупу и варить 25 минут. Свеклу и морковь нарезать тонкими брусочками и запассеровать в масле, добавить мелко нарезанный лук и томатный соус, затем добавить лавровый лист, коренья, зелень, посолить, поперчить. Варить еще 15 минут, добавив зеленый горошек. Когда борщ будет готов, заправить толченым чесноком, сразу накрыть крышкой и снять с огня.

Борщ селянский с яблоками

Состав: *баранина — 400 г, свекла — 1 шт., капуста свежая — 400 г, картофель — 5 шт., фасоль — 100 г, яблоки — 2 шт., морковь — 1 шт., петрушка — 1 корень, лук репчатый — 1 шт., сало свиное топленое — 40 г, шпик — 40 г, томат-пюре — 2 ст. ложки, специи, квас свекольный — 2 стакана, сметана — 100 г.*

Свеклу нарезать соломкой и тушить с томат-пюре и свекольным квасом. В кипящий мясной бульон положить капусту, нарезанный кубиками картофель и варить до полуготовности, затем добавить тушеную свеклу, запассерованные коренья и лук, готовую фасоль и варить 15–20 минут. Добавить нарезанные яблоки, перец душистый, лавровый лист и заправить толченым шпиком. При подаче заправить борщ сметаной.

Борщ черниговский

Состав: *свекла — 120 г, свежая белокочанная капуста — 240 г, фасоль — 20 г, картофель — 150 г, кабачки — 25 г, свежие помидоры -10 г, яблоки — 50 г, петрушка — 10 г, репчатый лук — 30 г, томат-паста — 20 г, свиное сало — 20 г, сметана — 30 г, бульон или вода — 750 г, сахар, соль, уксус.*

Нарезать свеклу соломкой и потушить с добавлением жира, томата, соли, сахара, уксуса до готовности. Коренья и лук нарезать соломкой и потушить. Поместить в кипящий бульон капусту, затем картофель, тушеную свеклу, пассерованные коренья и лук, специи, вареную фасоль и довести до готовности. За 5 минут до окончания варки добавить нарезанные ломтиками или дольками кабачки, помидоры, яблоки.

Подать с мясом и сметаной.

Борщ черниговский с яблоками

Состав: *говядина — 400 г, свекла — 1–2 шт., помидоры — 3–4 шт., яблоки — 3–4 шт., картофель — 250 г, кабачки — 100 г, помидоры — 3–4 шт., морковь — 1 шт., лук репчатый — 1–2 шт., томат-пюре — 5 ст. ложек, сало свиное топленое — 40 г, сметана — 50 г, специи.*

Свеклу нарезать соломкой и тушить с томат-пюре. Фасоль сварить отдельно. В кипящий мясной бульон положить картофель, нарезанный дольками, шинкованную капусту и варить 15–20 минут, затем добавить нарезанные кубиками поджаренные кабачки, вареную фасоль, тушеную свеклу, запассерованные коренья и лук, нарезанные дольками яблоки и свежие помидоры, специи и варить до готовности. Готовый борщ заправить сметаной и посыпать зеленью.

Борщ киевский

Состав: *говядина — 30 г, баранина (грудинка) — 30 г, свекла — 120 г, капуста — 160 г, картофель — 150 г, фасоль — 20 г, морковь — 20 г, сельдерей — 15 г, репчатый лук — 30 г, петрушка (корень) — 16 г, томат-паста — 40 г, яблоки — 40 г, свекольный квас — 150 г, соль, сахарный песок, свиное сало — 150 г, шпик — 10 г, бульон или вода — 800 г, зелень, сметана, чеснок.*

Залить мясо свекольным квасом с водой и сварить бульон. Нарезать овощи соломкой, картофель — дольками. Потушить свеклу с мелко нарезанной бараньей грудинкой и томатом. Отварить фасоль. Коренья и лук запассеровать.

Поместить в кипящий бульон капусту, картофель, свеклу, тушенную с бараниной, коренья, сваренную фасоль, специи и варить до готовности. За 5 минут до окончания варки добавить нарезанные дольками яблоки и растертый с оставшимся луком чеснок. Заправить борщ сахаром и солью.

Перед подачей положить в тарелку говядину, баранью грудинку, сметану и зелень.

Борщ киевский с яблоками

Состав: *говядина — 400 г, баранина (грудинка) — 100 г, свекла — 2 шт., капуста — 300 г, картофель — 250 г, фасоль — 40 г, морковь — 1 шт., яблоки — 2 шт., томат-пюре — 2 ст. ложки, шпик — 20 г, сало свиное топленое — 20 г, лук репчатый — 1–2 шт., квас свекольный — 2 стакана, сахарный песок — 1 ст. ложка, сметана — 50 г, зелень сельдерея и петрушки.*

Говядину залить свекольным квасом, водой и варить на умеренном огне. За 30–40 минут до готовности положить морковь, петрушку и репчатый лук. Свеклу, нарезанную соломкой, тушить с мелко нарубленной бараниной и томат-пюре. В кипящий бульон положить нашинкованную капусту, нарезанный кубиками картофель и варить до полуготовности. Добавить сваренную фасоль, запассерованные коренья и репчатый лук, свеклу, тушенную с бараниной, квас, сахар, шпик, толченный с сырым репчатым луком и зеленью петрушки, нарезанные яблоки, перец душистый и варить до готовности. В конце варки добавить лавровый лист. При подаче заправить борщ сметаной и посыпать зеленью.

Борщ зеленый

Состав: *вареная очищенная свекла — 120 г, картофель — 200 г, морковь — 40 г, петрушка (корень) — 10 г, репчатый лук — 20 г или зеленый — 30 г, щавель — 100 г, шпинат — 100 г, пшеничная мука — 6 г, жир — 20 г, сахарный песок — 6 г, 3 %-й уксус — 10 г, яйцо — 0,5 шт., бульон или вода — 600 г, фасоль — 40 г, соль, сметана, укроп.*

Щавель и шпинат отдельно припустить в бульоне или воде и протереть или мелко нарезать. Отварить фасоль. Нарезать ломтиками овощи и запассеровать их.

В конце пассерования положить зеленый лук. Свеклу сварить отдельно и нарезать ломтиками, как и картофель. В кипящий грибной бульон или овощной отвар заложить картофель, пассерованные овощи и варить почти до готовности. За 5 минут до окончания варки в борщ опустить шпинат, щавель, фасоль, свеклу, заправить его белым соусом или пассерованной мукой, добавить соль, сахарный песок, уксус.

При подаче положить кусочки вареного яйца и заправить сметаной и укропом.

Борщ летний

Состав: *молодая свекольная ботва — 200 г, картофель — 80 г, фасоль — 40 г, морковь — 40 г, петрушка (корень) — 20 г, лук-порей или репчатый лук — 40 г, кабачки — 100 г, свежие помидоры — 80 г или томат-паста — 15 г, жир — 20 г, 3 %-й уксус — 6 г, бульон или вода — 700 г, специи.*

Нарезать ломтиками коренья, лук, кабачки, картофель — крупными кубиками или брусочками, листья и черешки ботвы разрезать на части. Черешки ботвы свеклы и фасоль предварительно отварить, морковь и лук запассеровать.

Опустить в кипящий бульон пассерованные морковь и лук, листья ботвы, картофель и варить до готовности. За 5 минут до окончания варки добавить подготовленные черешки ботвы, помидоры, нарезанные дольками, кабачки, вареную фасоль, соль, специи, сахарный песок, уксус.

Подать со сметаной и зеленью.

Борщ с фасолью

Состав: *свекла — 160 г, свежая капуста — 80 г или квашеная — 60 г, фасоль — 40 г, морковь — 40 г, петрушка (корень) — 10 г, репчатый лук — 40 г, томат — паста — 30 г, жир — 20 г, чеснок, сахарный песок — 6 г, 3 %-й уксус — 15 г, бульон или вода — 800 г, соль, специи.*

Порубить капусту, остальные овощи порезать ломтиками. Перебрать и помыть фасоль, залить ее холодной водой и варить на слабом огне до готовности.

Опустить в кипящий бульон капусту, коренья и варить 15 минут, добавить тушеную с томатом свеклу, нарезанную ломтиками, соль, специи, фасоль, отвар свеклы и довести все до готовности. После того как борщ будет готов, добавить по вкусу сахарный песок, уксус, чеснок.

Такой борщ можно готовить на грибном бульоне, овощных отварах, с копчеными гусями или утками.

Суп с лапшой по-азербайджански

Состав: *баранина — 110 г, горох — 40 г, баранье сало — 30 г, репчатый лук — 40 г, винный уксус — 20 г, фасоль — 40 г, домашняя лапша, зелень, перец, лавровый лист, бульон — 800 г.*

Баранину с косточкой нарезать по 2–3 кусочка на порцию и варить вместе с горохом. За 20 минут до окончания варки добавить лук, пассерованный на бараньем сале, лавровый лист, перец, фасоль, а через 10 минут после этого — домашнюю лапшу (см. Лапша домашняя с курицей), нарезанную в форме ромбов или треугольников.

Готовый суп заправить уксусом и посыпать зеленью.

Бурчак — шурпа по-дагестански

Состав: *говядина — 350 г, фасоль — 110 г, картофель — 230 г, лук — 25 г, томат-пюре — 20 г, маргарин — 20 г, лапша домашняя — 60 г, зелень, вода — 1 л.*

Говядину залить холодной водой и на сильном огне быстро довести до кипения. Снять пену, уменьшить нагрев, положить фасоль и проварить при слабом кипении. Когда мясо и фасоль станут мягкими, положить нарезанный кубиками картофель. За 12–15 минут до окончания варки положить лапшу (см. Лапша домашняя с курицей), а за 10 минут — добавить специи и пассерованное томат-пюре. При подаче заправить толченым чесноком и посыпать зеленью.

Чечевичный суп

Состав: *чечевица — 120 г, растительное масло — 1–2 ст. ложки, мука — 2 ст. ложки, лук — 1 шт., чеснок — 1 зубчик, белый хлеб — 4 куска, немного сливочного масла для гренков, соль, черный молотый перец, щепотка майорана.*

Чечевицу перебрать, промыть в холодной воде, залить двумя стаканами воды и варить до мягкости. Затем отвар слить, чечевицу протереть через дуршлаг. Лук нарезать мелкими кубиками и обжарить в растительном масле, всыпать муку, поджарить до коричневого цвета, залить отваром чечевицы, долить воду до нужного количества, положить протертую чечевицу и довести до кипения. Поварить около 10 минут, добавить чеснок, растертый с солью, щепотку черного перца, майоран. Разлить суп в тарелки, в каждую тарелку насыпать гренки, приготовленные из нарезанного кубиками белого хлеба, обжаренного на сковороде в небольшом количестве масла.

Сирийский суп из чечевицы

Состав: *чечевица — 500 г, вода — 0,5 л, лук — 2 шт., растительное масло — 2 ст. ложки, соль — 1 ч. ложка, мелко нарубленный шпинат — 60 г, лимонный сок — 1 ч. ложка.*

Чечевицу тщательно промыть. В кастрюле разогреть растительное масло и обжарить в нем мелко нарубленный лук. Добавить чечевицу и соль, перемешать, залить водой и варить 30 минут. Затем добавить мелко нарубленный шпинат и кипятить еще 15 минут. Заправить лимонным соком.

Суп из йогурта

Состав: *мясной или костный бульон — 0,5 л, чечевица и рис — по 1 ст. ложке, сметана — 3 ст. ложки, йогурт — 2 стакана, сливочное масло — 1 ст. ложка, желток — 1 шт., мелко нарубленные листья мяты — 1 ст. ложка, перец, соль.*

Чечевицу и рис отварить в бульоне (и то и другое в отдельности), смешать, приправить солью и перцем. Сметану, желток и йогурт взбить, осторожно влить в горячий бульон, смешав его с чечевицей и рисом. Все хорошо перемешать. Нагреть, но не доводить до кипения, чтобы суп не свернулся. Перед подачей на стол добавить мелко нарубленные листья мяты и сливочное масло.

Суп-пюре по-овернски

Состав: *картофель — 500 г, чечевица — 200 г, репчатый лук — 100 г, чеснок — 1 долька, сельдерей (корень) — 60 г, сливочное масло — 40 г, вода — 2 л, перец горошком, соль, зелень.*

Очищенный картофель нарезать, добавить чечевицу, лук, чеснок, зелень петрушки, корень сельдерея, залить водой и варить 2–3 часа. Процедить через сито и протереть. В полученное пюре добавить отвар, чтобы получился суп-пюре, соль, перец и сливочное масло.

Подать горячим с гренками.

Суп с чечевицей и черносливом

Состав: *говядина — 400 г, чечевица — 100 г, картофель — 300 г, орехи грецкие — 0,5 стакана, лук репчатый — 1–2 шт., чернослив — 100 г, сало топленое — 2 ст. ложки, мука пшеничная — 2–3 ст. ложки, перец и укроп.*

В кипящий мясной бульон положить отобранную, промытую, вымоченную чечевицу и варить до тех пор, пока она не станет мягкой, затем добавить картофель, нарезанный кубиками, пассерованные репчатый лук и пшеничную муку, чернослив, жареные протертые орехи и варить до готовности. При подаче положить в суп отварную говядину и посыпать укропом и молотым черным перцем.

Суп-пюре по-неаполитански

Состав: *чечевица — 300 г, лук — 30 г, морковь — 30 г, сельдерей — 30 г, макароны — 30 г, хлеб — 150 г, сыр — 30 г, сливочное масло — 30 г, сливки — 60 г, соль.*

Подготовленную чечевицу промыть несколько раз и залить водой. Прибавить очищенные, но не нарезанные лук, морковь, сельдерей и варить до готовности чечевицы, посолить. Вареные овощи вынуть, а чечевицу вместе с жидкостью протереть сквозь сито. Приготовленное пюре заправить маслом и сливками, добавить отваренные макароны, нарезанные по 5 мм.

Подать отдельно сырные гренки.

Суп из фасоли по-монастырски

Состав: *белая фасоль — 50 г, черная фасоль — 50 г, сушеный горошек — 50 г, чечевица — 50 г, лук-порей — 50 г, сладкий перец — 30 г, мята — 15 г, петрушка — 15 г, чабрец — 15 г.*

Белую фасоль, черную фасоль, чечевицу и горошек перебрать и промыть в холодной воде, затем залить холодной водой, поставить на огонь и дать закипеть; после этого первую воду слить, а бобовые вторично залить теплой водой.

Поставить на огонь, положить мелко нарезанный лук-порей и сладкий красный перец и варить до готовности. Посолить по вкусу. Готовый суп посыпать мелко нарезанной мятой, петрушкой и чабрецом.

По желанию этот суп можно заправить маслом, луком, красным перцем и томат-пюре.

Суп картофельный с фасолью и ботвой гороха

***Состав**: картофель — 3 шт., фасоль — 0,5 стакана, лук — 1 шт., морковь — 1 шт., тыква — 200 г, рубленые листья гороха — 0,5 стакана, сметана — 3 ст. ложки, вода — 1,5 л, рубленая зелень сельдерея — 1 ст. ложка, соль по вкусу.*

Картофель нарезать ломтиками, лук — полукольцами, морковь, тыкву натереть на крупной терке. Листья гороха мелко порубить. Фасоль замочить в холодной воде на 2–3 часа.

В замоченную фасоль влить воду, довести до кипения, добавить картофель и варить 7–8 минут. Потом опустить овощи и рубленые листья гороха и варить еще 6–7 минут. Настаивать без нагревания 10–15 минут.

При подаче посолить, заправить сметаной и посыпать зеленью сельдерея.

Суп-пюре из фасоли или гороха

Состав: *горох или фасоль — 400 г, лук — 1 шт., морковь — 1 шт., масло — 4 ст. ложки, молоко — 2 стакана.*

Фасоль перебрать, промыть и замочить в холодной воде в течение 5–6 часов. После этого положить ее в кастрюлю, залить четырьмя-пятью стаканами воды, прибавить разрезанную пополам морковь, целую луковицу с воткнутыми в нее двумя гвоздиками и, закрыв, варить на слабом огне в течение 40–50 минут. Затем вынуть морковь и лук, фасоль вместе с отваром протереть сквозь сито, развести горячим молоком и посолить. Перед подачей к столу заправить суп маслом. Отдельно подать гренки. Также приготовляется суп из гороха, с той лишь разницей, что гвоздика в гороховый суп не кладется.

Суп-пюре из стручков фасоли

Состав: *стручки фасоли — 600–700 г, картофель — 500 г, масло — 3 ст. ложки, молоко — 2 стакана.*

Само название суп-пюре говорит о пюреобразной консистенции супа. Он готовится из протертых, предварительно сваренных продуктов (овощей, круп, бобовых, печени, птицы, грибов) на бульонах, овощных, крупяных отварах, молоке, квасе, фруктовых отварах.

Стручки фасоли очистить и вымыть, отделить четвертую часть их для гарнира и нарезать ромбиками; остальные пропустить через мясорубку. Очищенный и промытый картофель нарезать ломтиками, сложить в кастрюлю, добавить измельченные стручки фасоли, соль, 1–2 столовые ложки масла, залить четырьмя-пятью стаканами горячей воды, накрыть крышкой и варить; когда картофель будет готов, протереть смесь сквозь частое сито. Полученное пюре развести горячим молоком и заправить маслом. При подаче на стол положить в суп сваренные для гарнира стручки фасоли. Отдельно подать гренки. Этот суп можно приготовить также из консервированной стручковой фасоли. Открыв банку, отобрать часть бобов для гарнира, остальные, вместе с соком, смешать с картофелем и дальше готовить так же, как сказано выше.

Суп из крапивы и бобовых

Состав: *крапива — 300 г, фасоль — 1 стакан, растительное масло — 4 ст. ложки, сметана — 0,5 стакана, укроп, соль, репчатый лук.*

Фасоль замочить и отварить. К фасоли добавить оставшуюся воду, перец, соль, рубленый репчатый лук, листья крапивы, растительное масло. Довести до кипения. Подавать со сметаной и укропом.

Суп из нута в мультиварке

Состав: *курица — 300 г, нут — 1 стакан, морковь — 1 шт., лук — 1 шт., картофель — 3 шт., помидор — 1 шт., паста томатная — 5 ст. ложек, соль — по вкусу, перец — по вкусу.*

Нут еще до начала готовки промыть и оставить в воде на несколько часов, а лучше — на ночь. Лук, морковь и помидор помыть, почистить, нарезать мелко и вместе с курицей и нутом в режиме «Выпечка» продержать 5 минут.

Залить водой до верхней отметки, посолить, поперчить и выставить режим «Тушение» на час.

Спустя полчаса добавить картофель и томатную пасту по вкусу. Подождать окончания указанного времени.

После проверки готовности супа можно выставить дополнительное время по необходимости.

Вторые блюда

Пюре из бобов

Состав: *бобы — 200 г, сливки — 50 г, сливочное масло — 15 г, соль и перец — по вкусу.*

Перебрать бобы и промыть под холодной водой. Замочить с вечера в холодной воде. На следующий день выложить бобы в кастрюлю, залить водой и варить до готовности, пока они не станут мягкими. Посолить по вкусу.

Протереть бобы через сито, добавить сливки, сливочное масло и черный молотый перец, перемешать до получения однородной консистенции. Сразу же подавать.

Жареные бобы с шалфеем

Состав: *сухие бобы — 225 г, оливковое масло — 4–5 ст. ложек, чеснок — 2 зубчика (грубо порубить), листья шалфея —* 5–6 *шт., помидоры — 110 г.*

Бобы на ночь замочить, накрыть крышкой. После, слить воду, и засыпать бобы в кастрюлю со свежей водой. Варить 20 минут, пока бобы не станут мягкими.

В сковороду влить оливковое масло, огонь поставить средний. Добавить чеснок и шалфей. Обжаривать, пока чеснок не станет мягким и не начнёт менять цвет на бледно-коричневый.

Добавить бобы, соль и перец. Обжаривать 2–3 минуты. Добавить помидоры и готовить в течении 20 минут пока бобы не станут мягкими. Перемешать. Добавить некоторое количество воды если бобы стали сухими.

Грибы, тушенные с овощами

Состав: *свежие грибы — 500 г или маринованные грибы — 250 г, шпик или жир — 50 г, лук — 1 шт., морковь — 2–3 шт., корень петрушки — 1 шт., капуста — 300 г, картофель — 500 г, горох — 1 стакан или бобы — 1 стакан, томат-пюре — 2 ст. ложки, сметана — 0,5 стакана, зелень петрушки или лука, соль, перец.*

Свежие грибы крупно нарезать и потушить в собственном соку. В кастрюле разогреть нарезанный соломкой шпик, положить туда нарезанные кубиками овощи и обжаривать 5–6 минут, затем залить бульоном и тушить под крышкой до полуготовности. Добавить нарезанный ломтиками картофель, горох и тушить до готовности.

В конце тушения добавить грибы, томат-пюре, сметану и рубленую зелень, посолить и поперчить по вкусу.

Голубцы с грибами и рисом

Состав для I способа: *свежие грибы — 300–400 г, картофель — 2–3 шт., морковь — 2–3 шт., репа или брюква — 1–2 шт., лущеный горох — 2–3 ст. ложки, капуста — 1 небольшой вилок, рис — 0,5 стакана, сливочное масло — 2 ст. ложки, лук — 1–2 шт., соль;* ***для II способа:*** *грибы — 500 г, капустные листья — 1 кг, растительное масло — 150 г, лук — 200 г, рис — 150 г, соль, черный и красный перец.*

I способ. Свежие грибы, очищенные и промытые, разрезанные на 2–4 части, положить в кастрюлю, проварить 30 минут, затем вынуть из бульона и пропустить через мясорубку. Поджарить лук до золотистой корочки. Сварить рис до полуготовности, смешать с грибами и поджаренным луком, посолить. Листья капусты ошпарить кипятком, чтобы они стали мягкими, положить на них приготовленный фарш, сделать голубцы. Нарезать кубиками картофель, морковь, репу или брюкву. Все овощи положить на дно гусятницы, добавить горох или бобы. На овощи положить голубцы, прикрыть сверху капустными листьями, залить грибным бульоном и тушить до готовности.

II способ. Свежие грибы очистить, промыть, пропустить через мясорубку и потушить в жире. Капустные листья ошпарить кипятком. Поджарить на сковородке лук, добавить туда промытый рис, тушеные грибы, соль, красный перец, полстакана грибного отвара или теплой кипяченой воды и варить на слабом огне, пока рис не впитает в себя всю жидкость. Снять готовый фарш с огня, посолить по вкусу, посыпать черным перцем и перемешать. Положить фарш на капустные листья, свернуть их в голубцы, уложить голубцы в кастрюлю, сверху придавить тарелкой, залить грибным отваром и варить на слабом огне до готовности.

Вместо грибного отвара голубцы можно залить сметаной или томатным соусом.

Котлеты из бобовых

Состав: *горох — 200 г, чечевица красная — 100 г, лук репчатый (небольшая головка) — 1 шт., чеснок — 1 зуб., зелень (петрушка, кинза, укроп) — 1 пуч., специи (соль перец паприка), мука пшеничная (приблизительно) — 4 ст. ложки, масло растительное (для обжарки).*

Это блюдо готовится из любых видов бобовых. Можно делать его из обычного гороха и чечевицы, в виде обычных котлет, с тонкой хрустящей корочкой. Замочить горох (например, на ночь). После этого варить его до полуготовности, чтобы он просто стал мягким. Слить воду через сито.

Взять красную чечевицу, варить минут 10 проварить, слить воду, чтобы получилась пюреобразная масса (можно ждать размягчения или воспользоваться миксером или блендером, в основном это касается гороха, чечевица и фасоль не требуют перемешивания в миксере). Порезать мелко лук. Смешать чечевицу, горох, лук, зелень (мелко нарезанную), чеснок (мелко нарезанный), специи, муку (чтобы котлеты легко лепились). Слепить котлеты обычным способом, обвалять в муке, обжарить до готовности.

Котлеты из чечевицы

Состав: *чечевица — 1 стакан, лук репчатый — 6 шт., масло растительное (для жарки), соль (по вкусу), специи (на свой вкус), сухари панировочные — 1 стакан.*

Чечевицу промыть и замочить минимум на 10 часов. Лук порезать и обжарить на растительном масле с добавлением специй до золотистого цвета (чем больше лука, тем лучше).

Откинуть размоченную чечевицу на дуршлаг. Пропустить ее через мясорубку вместе с луком. Посолить, поперчить, добавить приправы. Хорошо вымесить чечевичный фарш.

Взять сухари (можно к ним добавить куркуму). Слепить из фарша котлеты, обвалять в сухарях, обжаривать по 5 минут с каждой стороны до золотистого цвета на растительном масле, и греть под крышкой еще 5 минут.

Котлеты из бобов

Состав: *горох — 200 г, чечевица красная — 100 г, лук — 1 шт., чеснок — 1 зубок, зелень — 1 пучок, соль, перец, паприка, мука пшеничная — 4 ст. ложки, масло растительное.*

Горох предварительно замочить в воде, лучше с вечера. С утра слить воду и варить горох в слегка подсоленной воде до полуготовности. Затем откинуть на дуршлаг или сито и дать воде полностью стечь.

Чечевицу хорошо промыть и положить в кипящую воду. Варить не более 10 минут. Чечевица за это время станет очень мягкой. Затем сливаем воду. Должна получиться пюреобразная масса.

Горох измельчить с помощью миксера. Очищенный лук мелко нарезать. В глубокой удобной емкости смешать пюре из гороха, чечевицу, измельченный лук, чеснок и зелень. Добавить соль, перец и паприку по вкусу. Добавить 2–3 столовых ложки муки, чтобы легче было лепить «фарш». Хорошо все перемешать и из полученного фарша сформировать небольшого размера котлеты. Запанировать их в муке.

На предварительно разогретой сковороде в растительном масле обжарить котлеты до золотистой корочки с обеих сторон.

Подавать к столу, приправив сметаной или любым другим соусом. Котлеты вкусные как в горячем, так и холодном виде.

Гороховые котлеты с мясом

Состав: *горох — 400 г, свинина (для начинки) — 700 г, морковь (сырая, для начинки) — 1 шт., лук репчатый (для начинки) — 1 шт., яйцо куриное — 2 шт. (1 яйцо для панировки), сухари панировочные — 4 ст. ложки (2 — в гороховую массу; 2 — для панировки), масло растительное, соль, перец черный по вкусу.*

Замочить горох на ночь. Сварить в новой воде, посолить.

Для начинки пожарить лук, морковь и мясо, прокрутить в мясорубке, посолить, поперчить, затем прокрутить в мясорубке сваренный горох. Добавить сухари, яйцо.

Далее сделать котлеты, положить в них начинку, обмазать в яйце, сухарях. Жарить на сковороде в течение нескольких минут.

Котлеты из гороха по-арабски

***Состав**: горох (сухой) — 200 г, лук репчатый — 2 шт., зелень (укроп и петрушка) — 1 пучок, кориандр — 1 ч. ложка, базилик (сушеный) — 1 ч. ложка, соль, перец черный (молотый) — по вкусу, масло растительное.*

Замочить горох. Предварительно замоченный горох измельчить в блендере или пропустить через мясорубку.

Подготовить и измельчить репчатый лук и зелень. Перемешать гороховый фарш с измельченными луком и зеленью. Сформировать котлеты. Обжарить с двух сторон на очень хорошо разогретом масле до образования румяной корочки.

К данному блюду подают сметанный соус с чесноком и зеленью. Все ингредиенты по вкусу: сметана, соль, чеснок, укроп, майоран, лимонный сок.

Гороховый гратин с грибами и ветчиной

Состав: *горох — 200 г, шампиньоны — 250 г, лук репчатый (крупный) — 1 шт., масло сливочное (для жарки) — 1 ст. ложка, петрушка (листья) — 0,5–1 пучок, ветчина (карбонад, балык) — 150 г, сметана — 150 мл, соль, перец — по вкусу, сыр тёртый — 100 г.*

Горох необходимо предварительно замочить в холодной воде на ночь. Затем варить 1 час, до готовности в соотношении: 1 часть гороха к 3 частям воды, не солить.

Лук нарезать мелкими кубиками, а шампиньоны — пластинками (можно использовать другие грибы). Разогреть сливочное (растительное) масло в сковороде и слегка обжарить вначале лук, а потом добавить к нему грибы и жарить всё вместе до испарения жидкости. Снять с огня.

Готовый горох откинуть на дуршлаг и обдать его холодной водой. Отмерить 4 ст. ложки сваренного гороха в отдельную посуду и пюрировать их вместе с крем-фреш или очень густой сметаной. Горох здесь играет роль загустителя. Если сметана не очень густая, то просто уменьшите её количество до 80–100 мл.

Листья петрушки мелко порубить. Ветчину или другое вареное шинкованное мясо нарезать тонкими полосками. Смешать оставшийся готовый горох с петрушкой, ветчиной и грибами, добавить сметанно-гороховый соус. Хорошо посолить и поперчить. Керамическую форму слегка смазать маслом, выложить в неё всю смесь и посыпать небольшим количеством тёртого сыра. Закрыть форму крышкой или фольгой и поставить в разогретую до максимума духовку на 15 минут.

После этого снять крышку (фольгу), уменьшить жар до 180 °С, посыпать ещё раз тёртым сыром и запекать до румяности сыра. Гратин рекомендуют подавать с салатом из свежих овощей.

«Колбаса» из гороха

Состав: *горох — 180 г, вода — 600 г, чеснок — 3 зубчик, орех мускатный — 0,5 ч. ложки, перец черный (молотый) — 0,5 ч. ложки, кардамон — 0,5 ч. ложки, соль, майоран — 0,5 ч. ложки, свекла — 1 шт., масло растительное — 50 г.*

Взять 1 стакан гороха марки Мистраль, прокалить его на сковороде в течение 5 минут, затем смолотить горох в муку. Залить ее 3 стаканами воды и варить кашу 5–7 минут. Свеклу протереть на мелкой терке и отжать сок, понадобится 1 столовая ложка свекольного сока.

Полученную кашу охладить, смешать со специями и чесноком (молотые черных перец, мускатных орех, кардамон). Чеснок мелко порубить, а специи взять по пол-чайной ложки. В остывшее гороховое пюре добавить растительное масло (например, кунжутное), свекольный сок и измельчить в блендере до однородной массы. Должно получиться розовое пюре, похожее по цвету на вареную колбасу.

Взять подходящую форму (к примеру, пластиковую бутылку) наполнить гороховой массой. Поставить форму в холодильник на ночь.

Запеканка картофельная с овощами в сметанном соусе

Состав: картофель — 1 кг, цветная капуста — 200 г, фасоль стручковая зеленая — 200 г, консервированный зеленый горошек — 5 ст. ложек, морковь — 1 шт., лук репчатый — 1 шт., сметана — 5 ст. ложек, мука пшеничная — 1 ст. ложка, яйцо куриное — 1 шт., крупа манная — 1 ст. ложка, сыр твердый — 70–100 г, соль, сливочное масло — по вкусу.

Очищенный картофель отварить в подсоленной воде до готовности, слить отвар. Варёный картофель растолочь до состояния пюре, охладить до комнатной температуры, добавить яйцо, 1 столовую ложку манной крупы, подсолить по вкусу и перемешать до однородной массы.

Морковь и лук нарезать кубиками и слегка обжарить в сковороде со сливочным маслом, влить 3–4 столовые ложки воды, закрыть крышкой и на медленном огне тушить примерно 10 минут.

Мелкие кочешки цветной капусты и стручковую фасоль залить стаканом горячей воды, довести до кипения, посолить и тушить 10 минут, откинуть на дуршлаг, лишний отвар слить. Фасоль и цветную капусту можно брать в замороженном виде.

Охлаждённые лук с морковью, цветную капусту с фасолью переложить в глубокую посуду, добавить консервированный зелёный горошек. По желанию в овощную массу можно добавить немного тушёных или варёных грибов.

Сметану смешать с мукой до однородной массы и вылить в овощи, аккуратно перемешать.

Широкую сковороду или форму для выпечки смазать маслом и слегка посыпать манной крупой. Выложить картофельную массу, а сверху массу из овощей.

На овощи выложить натёртый сыр. Поставить в горячую духовку с температурой примерно 220 °С и запекать 25–30 минут до зарумянивания сыра.

Готовую запеканку подавать с любым томатным или другим соусом, по желанию можно предложить столовое вино.

Рис с бобами

Состав: *бобы консервированные (банка) — 2 шт., рис — ¾ стакана (или сваренного риса — 3 стакана), луковица — 1 шт., чеснок — 2 зубчика, масло растительное — 2 ст. ложки, томатный соус — 2–3 ст. ложки, вода кипяченая — ¼ стакана, чили порошок — ½ ч. ложки (по желанию), соль, перец черный, петрушка — по вкусу.*

Взять консервированные или вареные бобы (к ним можно добавить болгарский перец, помидоры, любимые специи по вкусу).

Луковицу очистить и нарезать небольшими кубиками. Чеснок очистить и мелко нарубить ножом.

Рис отварить. Для этого промыть его несколько раз, выложить в кастрюлю. Залить его водой (объем воды должен быть вдвое больше объема риса), посолить. Довести до кипения и варить в течение 15–20 минут до готовности риса. Затем слить. Рис не переваривать, он должен быть рассыпчатым. Можно использовать и заранее отваренный рис. Тогда его нужно будет разогреть.

Разогреть в сковороде растительное масло, обжарить на нем лук и чеснок до мягкости. Добавить порошок чили, затем томатный соус, воду, бобы. Тушить в течение 10 минут на среднем огне, помешивая.

Бобы с рисом подавать, украсив блюдо веточкой петрушки.

Овощи в молочном соусе

Состав: *морковь — 2 шт., цветная капуста — 400 г, фасоль стручковая зелёная — 400 г (и цветную капусту и фасоль можно использовать замороженную в пакетах), горошек зеленый консервированный (без жидкости) — 1 стакан, молоко — 300 мл, мука — 1 ст. ложка, масло сливочное — 30–40 г, соль — по вкусу.*

Цветную капусту разделить на мелкие кочешки и проварить 5–7 минут в небольшом количестве подсоленной воды, отвар слить.

Муку слегка обжарить до лёгкого пожелтения на сковороде без масла, остудить и тщательно смешать с холодным молоком.

Морковь нарезать мелкими кубиками, положить в сковороду, влить 1 стакан воды, посолить и тушить 10 минут, добавить зелёную фасоль и тушить ещё 10 минут, оставшийся отвар слить.

К моркови с фасолью добавить варёную цветную капусту, консервированный зелёный горошек и влить смесь молока с мукой, добавить сливочное масло и проварить 3–5 минут, аккуратно перемешивая, по вкусу подсолить.

Овощи в молочном соусе можно подавать как отдельное блюдо и как гарнир к мясу или птице.

Бобы с артишоками

Состав: *бобы — 250 г, морковь — 3 шт., лук — 2 шт., оливковое масло — 60 мл, бульон овощной — 1 стакан, сок лимонный — 2 ст. ложки, артишоки (маринованные) — 400 г, зелень — 2 ст. ложки, перец черный молотый и соль — по вкусу.*

Бобы уложить на дуршлаг, промыть, оставить до полного стекания воды. Морковь нарезать небольшими кубиками. Переложить бобы в кастрюлю и залить водой «с головой». Варить в течение 10 минут на слабом огне. После этого добавить морковь, и варить бобы еще 10 минут. Снять овощи с огня, откинуть на дуршлаг и дать стечь воде.

Лук нашинковать большими кольцами, а в сковородке растопить масло. Куда уложить лук и обжарить до прозрачности. Добавить к луку морковь с бобами, влить бульон из овощей, лимонный сок и посолить. Тушить все ингредиенты 5 минут. Артишоки разрезать пополам и добавить к бобам вместе с зеленью, тушить 5 минут, а поперчить и посолить.

Кима матар (фарш с горохом)

Состав: *говядина рубленая — 400 г, масло растительное — 60 мл, лук репчатый (мелко измельченный) — 100 г, чеснок толченый или измельченный — 1 зубчик, имбирь свежий, мелко измельченный — 10 г, кориандр измельченный свежий, паста карри — по 4 ч. ложки, бульон коричневый или вода — 250 мл, горошек зеленый замороженный — 100 г, сок — 0,5 лимона.*

Обжарить говядину в масле до подрумянивания. Положить лук и чеснок. Обжарить еще 5 минут.

Затем добавить имбирь, пасту карри, готовить еще 8 минут, подливая по полной ложки воды или бульона, чтобы не пригорело.

Влить остальную воду или бульон, положить горошек, измельченный кориандр, добавить лимонный сок. Тушить на медленном огне 20 минут или до готовности.

Карри из бобов

Состав: *бобы красные консервированные (банки) — 2 шт., масло растительное — 2 ст. ложки, кумин или зира (семена) — 1 ч. ложка, луковицы — 2 шт., чеснок — 4–5 зубчиков, имбирь — 10 г, помидоры — 2 шт., чили — 1 шт., горам масала — 1 ч. ложка, куркума (порошок) — 1 ч. ложка, соль — по вкусу, вода кипяченая — 1,5 стакана.*

Это острое индийское блюдо. Его можно подавать к овощам, мясу, птице, рыбе. Настоящее карри готовится с обязательными специями, которые можно купить.

Луковицы очистить и нарезать небольшими кубиками. Чеснок очистить и измельчить. Имбирь очистить от кожуры и мелко нарезать.

Чили промыть и измельчить. Чтобы не было очень остро, можно вынуть семечки.

Помидоры окатить кипятком, а лучше несколько минут подержать в кипятке, затем положить в холодную воду — чтобы избавиться от помидорной кожицы. Очищенные от кожицы помидоры порезать на небольшие кубики.

В сковороде нагреть масло, выложить в него семена кумина или зиры. Когда семена перестанут шипеть, добавить в сковороду нарезанный лук. Жарить лук до мягкости, помешивая. Добавить чеснок и имбирь и жарить в течение двух минут, помешивая, на среднем огне.

Добавить нарезанные чили и помидоры, куркуму и гарам масала. Обжарить до тех пор, пока из специй не выйдет масло.

Добавить красные бобы, 1,5 стакана теплой кипяченой воды, соль. Аккуратно перемешать и готовить еще в течение 10 минут. Часть бобов в карри можно раздавить, чтобы получить более густую консистенцию блюда.

Подавать карри самостоятельно или с мясом, птицей, рыбой или овощами.

Бобы с мясом в горшочке

Состав: *бобы консервированные — 500 г, свинина, говядина или смесь — 400 г, бекон с салом — 100 г, томатное пюре — 500 г, лук репчатый — 2 шт., тимьян (чабрец) сушеный — 2 ч. ложки, паприка сладкая молотая — 1 ч. ложка, сахар — ½ ч. ложки, соль — по вкусу, перья зеленого лука (для украшения).*

Мясо (свинину, говядину, баранину или смесь из разного мяса) промыть, порезать на небольшие кусочки. Бекон нарезать маленькими кубиками.

Лук очистить и нарезать небольшими кубиками. Бекон выложите на сковороду, затем поставить ее на средний огонь и выжарить весь жир из бекона. Когда бекон прожарится и подсохнет, добавьте к нему нарезанный лук и жарьте, помешивая, до мягкости.

Затем добавить нарезанные кусочки мяса, жарить, помешивая, в течение 8–10 минут.

В подготовленные горшочки или утятницу выложить бобы, в каждый горшок — по веточке тимьяна, сверху — содержимое сковороды (мясо с луком).

На сковороду вылить томатное пюре (банку можно сполоснуть горячей кипяченой водой и слить в сковороду), добавить соль, сахар, паприку. Все перемешать, поставить на огонь на минутку, чтобы растворились сахар и соль.

Горшочки залить томатным соусом со специями. Бобы с мясом в горшочке отправить в разогретую до 180–190 ˚С духовку на 30–40 минут.

Готовое блюдо украсить нарубленным зеленым луком.

Каша из красной чечевицы

Состав: *перец молотый (черный и красный «чили»), лавровый лист — 1 шт., натёртый на тёрке корень имбиря — 1 ст. ложка, мелко порубленная зелень петрушки, укроп, зелёный лук (по вкусу) — 1 ст. ложка, горошек зеленый (свежий или свежемороженый зелёный горошек) — 2 ст. ложки, перец сладкий — ½ шт., помидор — ½ шт., морковь среднего размера — ½ шт., чеснок — 3 зубчика, лук репчатый — ½ шт., вода — 2 стакана, красная чечевица — 1 стакан, соль — 1 ч. ложка, сок лимона — 1 ч. ложка, соевый соус — ½ ч. ложки, масло сливочное (высокой жирности).*

Промыть чечевицу в холодной воде, слить воду. Нарезать свежий перец, помидор и натереть на крупной тёрке морковь.

Положить в сковороду с крышкой или кастрюлю с толстым дном сливочное масло. Очистить имбирь, натереть на мелкой тёрке и положить в сковороду. Добавить мелко порезанный чеснок и лук, поджарить до золотистого цвета, постоянно помешивая.

Высыпать заготовленные перец, помидор и тертую морковь в поджаренный до золотистого цвета лук, имбирь и чеснок, поперчить, посолить. Добавить соевый соус и выжать немного сока лимона. Всё хорошо перемешать, убавить огонь до минимума, накрыть крышкой и тушить десять минут.

В отдельной кастрюле вскипятить 2 стакана воды, положить лавровый лист, посолить, поперчить и высыпать в воду 1 стакан промытой чечевицы. Вновь довести до кипения, убавить огонь до минимума, накрыть крышкой и варить до готовности (около десяти минут).

После все перемешать, выложить в тарелку, украсить зеленью и зелёным горошком и подавать к столу.

Фасоль по-русски

Состав: *фасоль (белая или любая другая — 1 стакан, морковь (среднего размера) — 2 шт., лук репчатый (размером, чуть больше среднего) — 1 шт., масло сливочное (желательно, топлёное) — 50 г, соль (по вкусу), специи.*

Всыпать в большую эмалированную посуду стакан фасоли, перебрать её, удалить кусочки шелухи и мелкие камешки, если таковые имеются. Залить холодной водой и оставить замачиваться часов на восемь или на ночь. Объём воды должен быть равен примерно трём объёмам фасоли. Слить воду, в которой замачивалась фасоль, промыть и поместить в кастрюлю. Залить примерно 1 литром горячей воды, довести до кипения, убавить огонь, накрыть крышкой и варить около часа. В начале варки можно добавить лавровый лист, пять горошин чёрного перца и пять штук гвоздик.

Пока варится фасоль, поджарить на сливочном масле лук до золотистого цвета. Можно также использовать растительное масло. В поджаренный лук добавить ещё немного масла и натёртую на крупной тёрке морковь. Жарить на среднем огне минут двадцать, постоянно помешивая. В конце жарки можно добавить немного соевого соуса.

Смешать поджаренную морковь с отваренной фасолью, добавить специи, посолить, поперчить и подавайте к столу. Можно также добавить сушёный или свежий раздавленный чеснок.

Фасоль в соусе по-домашнему

Состав: *фасоль красная или белая — 500 г, лук репчатый — 1 шт., морковь — 1 шт., корень сельдерея, порезанный мелкими кубиками — 3 ст. ложки, бульон мясной или куриный — 0,3 л, сметана — 2 ст. ложки, мука пшеничная — 2 ч. ложки, яйцо вкрутую — 2 шт., нарезанная зелень укропа, петрушки и зелёного лука — по 1 ст. ложке, соль, молотый чёрный перец, растительное или сливочное масло — по вкусу.*

Фасоль подготовить и сварить. Лук и морковь нарезать мелкими кубиками и вместе с нарезанным корнем сельдерея обжарить на масле, влить бульон, посолить и тушить 12–15 минут.

Сметану смешать с мукой и 2 столовыми ложками воды, полученную смесь при постоянном помешивании влить в тушёные овощи с бульоном, добавить нарезанную зелень, прокипятить до загустения.

Полученный соус смешать с варёной фасолью и мелко порезанными варёными яйцами, довести до кипения.

Подать в горячем или холодном виде с белым вином.

Стручковая фасоль по-португальски

Состав: *ветчина — 100 г, зеленая фасоль — 800 г, помидоры — 250 г, бульон — ¼ л, петрушка — по вкусу, оливковое масло — по вкусу.*

Ветчину обжарить на масле. Добавить фасоль. Слегка обжарить фасоль и влить бульон. Добавить помидоры и специи. Тушить на слабом огне 10 минут.

Фасоль, запечённая с овощами

Состав: *фасоль (сухая, лучше белая) — 500 г, морковь (крупная) — 3 шт., лук репчатый — 5 шт., помидор (в собственном соку, лучше без кожи) — 1 банка, приправа — по вкусу, масло растительное — для жарки, сахар — 1–2 ч. ложки, соль — по вкусу, перец черный — по вкусу.*

Фасоль замочить в холодной воде на ночь, а потом сварить почти до готовности, присолив. Слить воду. Приготовить остальные ингредиенты. Лук порезать полукольцами. Морковь натереть на крупной тёрке.

Лук обжарить на масле до золотистого цвета.

Добавить морковь и продолжить жарить, постоянно помешивая, чтобы не зажаривалось. Жарить до лёгкого похрустывания моркови.

Помидоры мелко нарезать. Прибавить на сковороду к овощам, добавить приправы, сахар, перемешать и ещё немного подержать на огне, помешивая. Конечно, в разгар овощей помидоры могут быть и свежими. Тогда взять сочные и сладковатые.

Фасоль выложить в глубокую посуду, смешать с овощами. Если нужно — добавить соль и перец по вкусу. Залить помидорным соком из банки. Не пересолить. У блюда должен быть сладковатый овощной вкус.

Закрыть крышкой и поставить в нагретую до 200 °С духовку запекаться. Часа на полтора. На маленький огонь. Попробовать на готовность: овощи должны мыть мягкими. В противном случае поставить обратно в духовку. В идеале — там же и остудить, не снимая крышки.

Есть можно как горячим, так и холодным.

Острый гарнир из фасоли и риса

Состав: *рис — 100 г, фасоль — 100 г, лук репчатый — 1 шт., чеснок — 2 зубчика, перец болгарский — 1 шт., перец чили — 1 шт., перец черный, соль — по вкусу, помидор — 1 шт., масло растительное — 2 ст. ложки, тмин.*

Фасоль замочить на ночь, после промыть, отварить до готовности.

Существует практика варить бобовые в трех водах: закипит — слить воду, залить свежую и так три раза.

На растительном масле обжарить лук и чеснок, добавить кинзу, укроп, петрушку, перец болгарский и перец чили. Добавить рис, жарить 5 минут.

Залить все водой, добавить мелко нарезанные помидоры, вареную фасоль, черный перец, тмин, соль. Тушить еще 5 минут. Выложить в горшочек, сверху положить кружок помидора, поставить в духовку на 30 минут на 200 градусов.

Рагу из баранины и белой фасоли

Состав: *баранина (или говядина) — 400 г, фасоль (белая, сорта лима марки мистраль) — 1 стакан, лук репчатый (небольшой) — 1 шт., чеснок — 3 зубчик, сельдерей черешковый — 1 шт., помидор (консервированные, кусочками или 2–3 мясистых помидора) — 200 г, томатная паста — 1 ст. ложка, зелень (петрушка, кинза, укроп), специи (смесь — черный перец, кориандр, корица, гвоздика, зира, кардамон, мускатный орех, паприка. ли готовая смесь специй «бахарат») — 1–2 ч. ложки, соль — по вкусу, лавровый лист — 1–2 шт.*

Для этого блюда хорошо подойдет фасоль сорта Лима, которая довольно крупная даже в сухом виде, но подойдет и обычная мелкая белая фасоль. Главное С вечера промыть стакан фасоли водой и замочить в большом количестве воды. Утром воду слить и отварить фасоль до готовности. Не солить и не переваривать.

Пока варится фасоль, мелко нарезать небольшую луковицу, черешок сельдерея и зубчики чеснока.

Баранину (или говядину) помыть, срезать пленки и лишний жир, порезать на небольшие кусочки. Поджарить на сильном огне в растительном масле до легкой золотистости. Посолить, добавить стакан воды и тушить сначала под крышкой, до мягкости мяса, потом крышку снять и тушить до тех пор, пока воды останется совсем немного. Затем добавить лук, чеснок, сельдерей и смесь специй. Паприки и черного перца положить больше всего, меньше — кориандра, корицы, мускатного ореха, гвоздики и совсем немного — кардамона. Все специи перетереть в ступке. Жарить мясо вместе с овощами и специями 2–3 минуты.

Затем добавить консервированные томаты кусочками (или порезанные помидоры без шкурки) и томатную пасту (по желанию), тушить еще 2 минуты и добавить отваренную фасоль. Перемешать, положить лавровый лист, долить воды до желаемой густоты и довести до готовности в течение 5–6 минут, чтобы фасоль пропиталась ароматами и соками мяса и овощей.

Готовое блюдо посыпать зеленью. Подать с отварным рисом сорта басмати, также можно с салатом из свежих овощей.

Глянцевая фасоль «Терияки»

Состав: *уксус (рисовый) — 1 ст. ложка, масло кунжутное — 1 ч. ложка, соевый соус — 100 мл, сахар (коричневый) — 80 г, масло растительное — 50 мл, перец сладкий красный — 1 шт., лук репчатый — 1 шт., фасоль (красная) — 1 стакан, имбирь (порошок) — 1 ч. ложка, крахмал кукурузный — 2 ст. ложки, кунжут (семена) — 1 ст. ложка.*

Для приготовления можно брать любую фасоль. Фасоль замочить на 4 часа. Перед приготовлением воду слить, залить свежей водой, дать фасоли закипеть, опять слить воду, залить свежей, довести до кипения и варить при открытой крышке 1 час на медленном огне.

Приготовить соус терияки. Взять ½ воды, соевый соус, рисовый уксус, сухой имбирь, кунжутное масло, семена кунжута, коричневый сахар и кукурузный крахмал. Смешать все ингредиенты, кроме крахмала и семян кунжута, и прокипятить 3 минуты. Крахмал развести в 2 столовых ложках воды, залить и варить до загустения, добавить семена кунжута.

Тонкими полосками нарезать репчатый лук и болгарский перец. На раскалённой сковороде обжарить на растительном масле лук и перец.

Добавить к овощам сваренную фасоль вместе с 2 ложками отвара, потушить пару минут, добавляем 2 столовые ложки соуса терияки. Остальной соус можно использовать для приготовления других блюд.

Всё тщательно перемешать, накрыть крышкой и дать настояться 10 минут.

Фасоль с копчёной свиной грудинкой

***Состав**: фасоль белая или красная — 500 г, варено-копченая свиная грудинка (бекон) — 150 г, лук репчатый — 1 шт., помидоры — 3 шт., чеснок — 2 дольки, кетчуп — 2 ст. ложки, вода — примерно 1,5 л, соль, молотый чёрный перец, масло — по вкусу.*

Фасоль перебрать, промыть и залить 1 литром холодной кипячёной воды, оставить на 6–8 часов для набухания.

После влить в фасоль ещё 0,5 литра воды, довести до кипения, снять пену и варить без соли на медленном огне до полной готовности фасоли (кастрюлю во время варки закрыть крышкой). Готовая фасоль должна быть мягкой, зёрна должны сохранять свою форму.

С готовой фасоли слить лишнюю жидкость.

Помидоры обварить кипятком, охладить в холодной воде, снять кожицу, нарезать мелкими кубиками.

Лук и варёно-копчёную грудинку нарезать соломкой и обжарить в сковороде, добавить нарезанные помидоры, кетчуп и тушить 3–5 минут, в конце приготовления добавить измельчённый чеснок.

Варёную фасоль смешать с массой из грудинки, лука и помидоров, посолить и поперчить по вкусу, поставить на огонь и довести до кипения.

Подавать с белым хлебом, нарезанной зеленью и красным столовым вином.

Пюре из фасоли с картофелем

Состав: *фасоль белая сухая — 1 стакан, вода — 2–3 стакана, картофель — 5–6 штук, масло сливочное — 40 г, соль — по вкусу.*

Пюре из фасоли можно готовить с добавлением различных овощей. Картофель хорошо сочетается с пюре из фасоли. Это пюре можно подать как отдельное горячее блюдо, а также как гарнир к жареной или тушёной свинине и баранине, сосискам, сарделькам, жареной колбасе. Вместо фасоли можно использовать сушёный горох или чечевицу.

Фасоль перебрать, промыть, залить кипячёной водой комнатной температуры и оставить на 6–7 часов (можно на ночь) для набухания, после чего сварить до полной готовности, при необходимости подлить воды.

Готовую фасоль тщательно растолочь (перед этим слить отвар). Не нужно добиваться полной однородности массы.

Очищенный картофель сварить в подсоленной воде до готовности и также растолочь, соединить с пюре из фасоли, добавить масло, соль и размешать. Если масса очень густая, подлить немного картофельного или фасолевого отвара.

В это блюдо можно добавить обжаренный с салом или копчёным шпиком (беконом) репчатый лук (1 шт.). Сливочное масло в этом случае не добавлять.

Готовое блюдо посыпать зеленью укропа и петрушки.

Фасолевые пампушки по-шопронски

Состав: *фасоль — 400 г, яйцо — 2 шт., жир (смалец) — 300 г, мука соевая — 50 г, мука пшеничная (просеянная) — 100 г, дрожжи — 30 г, сметана — 200 г, перец душистый — 5 г, соль — 2 г.*

Замочить фасоль, отварить её в воде, остудить, слить воду. Прокручиваем через мясорубку, получается что-то типа фарша. Добавить в фарш смалец (или растопленный и остуженный свиной жир), дрожжи, яйца, соль, молотый перец и соевую муку.

Все тщательно перемешать, чтобы получилась масса, похожая на закваску, и поставить отстояться на 10–15 минут. Добавить пшеничную муку, хорошо перемешать и отставить ещё на 10–15 минут.

Раскатать тесто толщиной примерно 2 см, сверху нанести ножом наискосок полосы, и вырезать пампушки круглой формы, украсив каждую одной вареной фасолиной посередине, предварительно смазав каждую пампушку взбитым яйцом.

Печь пампушки рекомендуют в не очень горячей духовке, примерно 20–25 минут. Есть их нужно в горячем виде.

Универсальная фасолевая паста

Состав: *масло сливочное — 100 г, шпинат (мороженый) — 100 г, морковь — 1 шт., лук репчатый — 2 шт., масло растительное (для обжаривания), фасоль — 500 г.*

Фасоль отварить до готовности. Морковку и лук нарезать (или смешать в блендере), обжариваем на растительном масле, добавляем шпинат, хотя можно и без него.

Растопить сливочное масло. Фасоль измельчить блендере или пропустить через мясорубку. Добавить обжаренные овощи и сливочное масло. Все тщательно перемешать. По желанию можно добавить чеснок.

Фасолянка

Состав: *фасоль — 1 стакан, томатная паста (протертые помидоры) — 500 мл, маслины — 150 г, перец болгарский — 1 шт., лук белый — 1 шт., чеснок — 3 зубчика, кинза — 50 г, аджика — 10 г.*

Это блюдо можно приготовить и из консервированной фасоли, но рекомендуется приготовить фасоль самостоятельно. Для этого один стакан фасоли предварительно замочить на несколько часов, например, на ночь. Затем отварить ее до готовности (около 1,5 часов).

Готовую фасоль переложить в форму для запекания и добавить маслины без косточек.

Приготовление соуса: нарезать лук полукольцами и чеснок. Обжарить на оливковом масле.

Добавить томатную пасту, нарезанную кинзу, аджику и потушить 5 минут до загустения.

Нарезать болгарский перец кубиками, выложить к фасоли, все перемешать и залить соусом.

Поставить фасоль на 10 минут в разогретую до 180 градусов духовку. Перец остается хрустящим, а фасоль нежной. Соус и маслины создают солоновато-пикантный вкус для этого блюда.

Дал остро-сладкий с имбирем

Состав: *чечевица красная — 170 г, перец болгарский (красный) — 0,5 шт., перец красный жгучий — ⅓ шт., лук репчатый — 1 шт., куркума — 0,5 ч. ложки, помидор — 3 шт., вода — 400 мл, масло растительное — 2 ст. ложки, чеснок — 2 зубчика, карри — по вкусу, паприка сладкая — 1 ч. ложка, соль — по вкусу, тертый имбирь — 2 ч. ложки.*

Отмерить нужное количество чечевицы. Очистить горький перец от семян и мелко нарезать. Порезать болгарский перец, положить к чечевице. Лук порезать кубиками и добавить к общей массе. Помидоры ошпарить кипятком, очистить, протереть на терке и добавить к овощам. Залить водой и добавить куркуму, карри и паприку. Перемешать все ингредиенты.

Поставить на плиту, довести до кипения и варить 15 минут на медленном огне. Последние 5 минут непрерывно помешивать.

Чеснок мелко нарезать, имбирь потереть на терку. Положить их в сковороду с разогретым маслом и обжарить.

После этого положить чечевицу. Перемешать и тушить до загустения, периодически помешивая. (Примерно 5–7 минут).

Индийский дхал «Самсара»

Состав: *чечевица красная — 200 г, молоко кокосовое — 250 мл, стружка кокосовая — 2 ст. ложки, чеснок — 2 зубчика, лук репчатый — 1 шт., маринованный имбирь — 8 г, масло растительное (рапсовое) — 4 ст. ложки, корица — 1 ч. ложка, сахар — ½ ч. ложки, перец чили (молотый) — ½ ч. ложки, кориандр — 3 ст. ложки, вода — 250 мл, горам масала — 1 ч. ложка, соль.*

Дхал — традиционное индийское блюдо из разваренных бобовых.

Чечевицу тщательно промыть холодной водой. Мелко порубить лук, чеснок и имбирь. Выложить на сковороду с растительным маслом, добавить корицу, сахар и молотый перец чили. Обжарить всё вместе до прозрачности лука.

Промытую чечевицу переложить в кастрюлю, смешать с луковой поджаркой и кокосовой стружкой. Добавить кокосовое молоко и воду, варить на медленном огне около 20 минут.

По прошествии указанного времени снять с огня, добавить гарам масалу и нарубленную кинзу, тщательно перемешать. Добавить соль по вкусу. Выкладываем в небольшую посуду (пиалки, маленькие тарелочки, большие кружки). Подавать горячим.

Чечевица по-итальянски

Состав: *чечевица — 1 стакан, лук репчатый — 1 шт., морковь — 1 шт., масло оливковое — 1–2 ч. ложки, соль, специи — по вкусу, лавровый лист — 2–3 шт.*

Хорошо промыть ее и сложить в небольшую кастрюлю. Залить водой, чтобы вся чечевица была покрыта, и ставим на маленький огонь.

Одну луковицу разрезать на 4 части. Положить в кастрюлю к чечевице. Морковь натереть на крупной терке или нарезать кружочками, также положить к чечевице.

В кипящую воду с чечевицей положить специи, посолить, поперчить (смесь из перцев: белый, черный, красный, горошком), добавить оливковое масло, лавровый лист. Хорошо перемешать.

Чечевица готовится быстро (15 минут на небольшом огне), поэтому нужно следить за тем, как она варится и периодически помешивать. Важно следить, чтобы не выкипала вода, иначе получится каша, в противном случае — подливать.

Вынуть сварившийся лук; если необходимо, добавить воды, довести до кипения и выключить. Накрыть крышкой, дать дойти до готовности.

Лобио

Состав: *фасоль — ⅔ стакана, лук репчатый (средняя) — 1 шт., морковь (небольшая) — 1 шт., томатная паста (или 2–3 свежих помидора) — 2–3 ст. ложки, мука пшеничная — 1 ст. ложка, специи (соль, перец, хмели-сунели, набор специй) — по вкусу, чеснок — 1 зубчик, зелень (укроп, петрушка, кинза) — ⅔ пучка.*

Сварить фасоль в несоленой воде (чтобы фасоль варилась быстрее можно подливать холодную воду). Когда фасоль приготовится, слить отвар в отдельную посуду.

Обжарить нарезанный кубиками лук и натертую на крупной терке морковь. На растительном масле обжарить муку до золотистого цвета, добавить томатную пасту и немного обжарить, затем добавить специи и залить это отваром от фасоли до состояния жидкой сметаны. Добавить по вкусу сахар.

Выложить в фасоль лук и морковь, залить соусом и перемешать. Тушить 10–15 минут. Добавить измельченную дольку чеснока и зелень.

Лобио для ленивых

Состав: *фасоль (консервированная) — 1–2 банки, чеснок — 1–2 зубчика, орех миндальный (можно другие) — 100 г, лук репчатый — 1–2 шт., кинза — 1 пучок, гранат — 1 шт., соль — по вкусу.*

Промыть консервированную фасоль. Измельчить лук и обжарить на растительном масле.

Измельчить орехи. Нарезать мелко кинзу, чеснок надавать или натереть на мелкой терке, помять фасоль, оставив несколько целых фасолин, которые добавить в готовое блюдо, так оно будет интереснее. Смешать все ингредиенты.

Стручковая фасоль по-сирийски

Состав: *стручковая фасоль — 1 кг, чеснок — 5–6 зубчиков, масло оливковое — ½ стакана, соль, перец черный — по вкусу.*

Зеленую фасоль помыть. Кончики и жесткие волокна удалить. Нарезать на кусочки длиной 4–5 см. Можно взять уже подготовленную замороженную фасоль. В кастрюлю налить оливковое масло, нагреть и высыпать в нее фасоль. Обжарить 5 минут на сильном огне при постоянном помешивании, затем уменьшить огонь, закрыть крышкой и тушить еще 25 минут. Периодически перемешивая.

Когда фасоль почти готова, выдавить в нее 5–6 зубчиков чеснока, посолить, поперчить. Перемешать блюдо, оставить еще на 5 минут на медленном огне под закрытой крышкой. Готовую фасоль можно посыпать зеленью.

Фасоль, запеченная в томате по-средиземноморски

Состав: *петрушка — 1 пучок, фета — 150 г, помидор (томаты в собственном соку, 1 банка) — 850 мл, масло оливковое — 2 ст. ложки, чеснок — 2 зубчика, лук репчатый — 2 шт., фасоль (белая, сухая) — 250 г, соль, перец черный, сахар — по вкусу.*

Сухую фасоль замочить на ночь в холодной воде (чтобы вода покрывала фасоль на 3–4 см). На следующий день воду слить, залить свежей холодной водой и поставить варить фасоль под крышкой на 1,5–2 часа (до мягкости), в конце варки посолить.

Лук нарезать мелкими кубиками, чеснок раздавить ножом и измельчить. Разогреть в сотейнике масло и слегка припустить лук с чесноком. Добавить протёртые томаты (без кожи) вместе с соком, довести до кипения. Накрыть крышкой, потомить 10 минут. Приправить солью, перцем и сахаром. Сахара положить почти 1 ст. ложку (томаты любят сахар). Разогреть духовку до 200 ˚С.

Петрушку нарубить, отваренную фасоль откинуть на дуршлаг и дать стечь воде. Вместе с петрушкой подмешать фасоль к томатному соусу. Выложить всё в форму (можно в порционные 4 формочки). Поверх раскрошить сыр фета. Запекать в горячей духовке минут десять.

Можно подавать в горячем и в холодном виде.

Шарики из нута в тесте

Состав: *нут (можно обычный) — 200 г, крупа манная — 0,5 стакана, специи (кориандр и базилик) — 0,5 ч. ложки, сухари панировочные, мука пшеничная — 2,5 стакана, вода тёплая — 250 мл, дрожжи (или столовая ложка без горки) — 1 пакет, соль — 1 ч. ложка, сахар — 1 ст. ложка, лук репчатый (1 в тесто, 1 для соуса) — 2 шт., масло растительное, грибы (вешенки) — 200 г, соль для соуса — по вкусу.*

Горох предварительно замочить в холодной воде, оставить замачиваться на несколько часов, чем дольше, тем лучше, например, на ночь. После этого варить до полной готовности.

Параллельно с варкой гороха можно заниматься тестом. Нарезать кубиками луковицу, обжарить на растительном масле. Взять теплую воду, добавить лук (вместе с маслом), дрожжи, соль и сахар. Всыпать муку. Тесто должно быть мягким, но не пристающим к рукам.

Тесто немного вымесить на столе, вернуть в миску и оставить в тёплом месте для подъёма (примерно 1,5 часа).

Из подошедшего теста смазанными в растительном масле руками брать небольшие куски, сформировать овалы, похожие на стручки гороха. Выложить на смазанный растительным маслом противень. Оставить на 15 минут. Разогреть духовку до 200 °С, поставить противень со «стречками» в духовку, запекать минут 25.

Измельчить сваренный горох до состояния пюре. Налить в кастрюлю стакан воды, довести до кипения, посолить, добавить специи. При интенсивном помешивании, всыпать в воду 0,5 стакана манной крупы. Проварить до загустения и добавить к гороховому пюре.

Из получившейся массы скатать шарики — «горошины», обвалять в сухарях, обжарить в растительном масле (во фритюрнице или в кастрюле, сковороде с высокими стенками в большом количестве масла). После обжарки сложить шарики на бумажное полотенце, чтобы избавиться от лишнего масла.

Далее приготовить соус. Лук измельчить или просто мелко нарезать. Обжарить на растительном масле. Добавить измельчённые (или мелко нарезанные) грибы. Посолить и поперчить по вкусу. Добавить немного воды, накрыть крышкой и тушить минут 7 на среднем огне.

«Стручки» из теста разрезать вдоль и промазать соусом.

Внутрь положить «горошины» и украсить петрушкой.

Блюдо подавать тёплым. При разогревании в микроволновке, вкуса и свойств своих не теряет.

Паштет «Хумус»

Состав: нут — 2 стакана, кунжутная паста (тахини, эта паста готовится из кунжута (сезама) и кунжутного масла) — 50 г, масло растительное (желательно, оливковое) — 3 ст. ложки, лимон — 1 шт., чеснок (небольшая головка) — ⅓ шт., соль — 1 ч. ложка, зелень — по вкусу, специи — по вкусу.

Для приготовления классического хумуса понадобится именно нут, но, в крайнем случае, его с успехом можно заменить обычным горохом или даже фасолью.

Замочить на ночь 2 стакана (450 г) нута. После замачивания слить воду, добавить новую и варить при слабом кипении до мягкости. В конце варки слить оставшуюся воду и добавить сок лимона, несколько зубчиков чеснока, пучок зелени (лучше всего петрушки, или кориандра), 1 чайную ложку соли (с горкой), специи по желанию и в желаемом количестве (паприку, чёрный перец, перец чили, кумин (зиру), кориандр, белый перец и т. п.). Хорошо размешать и положить в блендер.

Приготовить пасту Тахини. Тахини — это густая паста из кунжутного семени. В последнее время продаётся во многих магазинах, но ее можно приготовить самостоятельно, для этого поджарить зёрна кунжута (сезама) на сковороде до появления приятного запаха и смолоть в блендере с добавлением оливкового масла до однородной массы. Для хумуса подойдет также паста из смолотых и обжаренных в оливковом масле грецких орехов.

Добавить 50 г тахини в блендер, всё тщательно перемолоть до получения однородной массы. Блюдо готово.

Блюда с гарниром из бобовых

Жареная баранина с яблоками и пестрым рисом

Состав: *баранина (задняя часть) — 600 г, яблоки — 3 шт., сливочное масло — 2 ст. ложки, мука — 0,5 ст. ложки, соль, перец, зелень;* ***для гарнира:*** *рис — 0,5 стакана, морковь — 600 г, консервированный горошек — 1 маленькая банка, сливочное масло — 2 ст. ложки.*

Очистить мясо от пленок и удалить лишний жир, нарезать поперек волокон на 6 ломтиков толщиной в палец, отбить, обвалять в муке и положить на противень, оставив между ломтиками небольшие промежутки. Полить мясо разогретым сливочным маслом и подрумянить в горячей духовке, затем посыпать солью, перцем и положить на каждый ломтик яблоко. На противень налить немного воды, чтобы не подгорало, и жарить, время от времени поливая мясо жидкостью, до полной готовности. Рис варить в большом количестве воды 20 минут и затем откинуть на сито. Морковь нарезать на кубики величиной в 1 см и тушить в масле до полной готовности, добавить горошек (без жидкости) и смешать с рассыпчатым рисом так, чтобы рис стал «пестрым».

Выложить рис на блюдо, сверху положить ломтики мяса с яблоками. Украсить зеленью петрушки или веточками укропа.

Филе по-московски

Состав: *вырезка — 500 г, сливочное масло — 60 г, ветчина — 100 г, куриные гребешки — 3 шт., куриная печень — 3 шт., красный соус — 200 г, вареные грибы — 45 г, соль, перец, зелень, гарнир.*

Зачищенную от жил вырезку (филе) пожарить на масле. Готовое филе положить в порционную сковороду на кусочек жареной ветчины, поверх филе выложить белые грибы или шампиньоны в отварном виде, гребешки куриные, жареную куриную печень, сверху полить красным соусом и сбоку поместить букетами сложный гарнир: жареный картофель во фритюре, зеленый горошек в молочном соусе, маринованную капусту, свежие помидоры. Посыпать зеленью.

Филе «Арагви»

Состав: *вырезка — 500 г, сливочное масло — 100 г, картофель — 600 г, зеленый горошек — 150 г, хлеб — 150 г, белое баранье мясо — 150 г, зелень кинзы — 30 г, соль, перец.*

Кусок вырезки надрезать вдоль почти до конца на три части, переплести их и связать конец ниткой, посыпать солью, перцем и обжарить до готовности на сильно разогретой сковороде в топленом масле. Подать на крутоне из жареного хлеба с ломтиками жареного белого бараньего мяса сверху. Полить маслом.

В качестве гарнира можно подать картофель-фри, нарезанный стружкой, и зеленый горошек. Украсить веточками кинзы или петрушки.

Праздничное жаркое из спинной части

***Состав**: спинная часть бараньей туши — 2 кг, соль, красный перец, измельченный чеснок — 0,75 ч. ложки, горчица, розмарин или майоран, сливочное масло или жир — 2 ст. ложки, картофельный крахмал, гарнир, соус.*

Два куска баранины (спинная часть) по 1 кг вместе с ребрами длиной примерно 10 см очистить от пленки и лишнего жира. Кости на 4 см очистить от мяса и обернуть зачищенные концы в фольгу. Мясо натереть пряностями (по необходимости перевязать, чтобы кусок мяса был ровным), положить на горячую сковороду, полить разогретым маслом и жарить в предварительно нагретой духовке при температуре 175 ˚С, время от времени добавляя немного жидкости и поливая мясо соком. Когда жаркое будет готово, налить на сковороду горячей воды, добавить смешанный с холодной водой картофельный крахмал, перемешать, прогреть и процедить. Соус к жаркому подать отдельно. Жаркое переложить на предварительно подогретое блюдо целыми кусками, скрещенными костями вверх, рядом положить острый нож. На это же блюдо положить и различные гарниры, вареные стручки фасоли или брюссельскую капусту, целые мелкие головки лука, поджаренные вместе с жарким. Отдельно подать запеченный целиком картофель.

Жареная баранина с яблоками и пестрым рисом

***Состав**: баранина (задняя часть) — 600 г, яблоки — 3 шт., сливочное масло — 2 ст. ложки, мука — 0,5 ст. ложки, соль, перец, зелень; для гарнира: рис — 0,5 стакана, морковь — 600 г, консервированный горошек — 1 маленькая банка, сливочное масло — 2 ст. ложки.*

Очистить мясо от пленок и удалить лишний жир, нарезать поперек волокон на 6 ломтиков толщиной в палец, отбить, обвалять в муке и положить на противень, оставив между ломтиками небольшие промежутки. Полить мясо разогретым сливочным маслом и подрумянить в горячей духовке, затем посыпать солью, перцем и положить на каждый ломтик яблоко. На противень налить немного воды, чтобы не подгорало, и жарить, время от времени поливая мясо жидкостью, до полной готовности. Рис варить в большом количестве воды 20 минут и затем откинуть на сито. Морковь нарезать на кубики величиной в 1 см и тушить в масле до полной готовности, добавить горошек (без жидкости) и смешать с рассыпчатым рисом так, чтобы рис стал «пестрым». Выложить рис на блюдо, сверху положить ломтики мяса с яблоками. Украсить зеленью петрушки или веточками укропа.

Баранина по-бордосски

Состав: *баранина — 2 кг, телятина (часть задней ноги) — 500 г, ветчина — 100 г, анчоусное филе — 30 г, зелень петрушки — 10 г, чеснок — 2 дольки, лук-порей — 100 г, репчатый лук — 50 г, морковь — 150 г, сало — 50 г, зелень тимьяна — 5 г, лавровый лист, красное сухое вино — 0,7 л, соль, перец, гарнир.*

Обработанную баранину (задняя нога без берцовой кости) нашпиговать кусочками ветчины и анчоусным филе (килька или салака пряного посола, очищенные от головы и хвоста с позвоночной костью), панированным в мелко нарезанной зелени петрушки, растертой с чесноком. Баранью ногу перевязать ниткой или бечевкой и обжарить на слабом огне на сале с луком, морковью и телятиной. Добавить пряности, влить вино и тушить на слабом огне 1,5 часа до готовности. При подаче освободить от ниток, положить на блюдо вместе с телятиной. Полить сочком, в котором тушилась баранина, предварительно удалив жир.

Можно подать, предварительно нарезав на порционные куски. В качестве гарнира используют отварной картофель, фасоль, овощи с зеленью петрушки.

Баранья задняя нога по-немецки

Состав: *мясо — 500 г, сливочное масло — 50 г, лук — 25 г, морковь — 25 г, сельдерей — 25 г, красное вино — 50 г, 3 %-й уксус, соус — 150 г, соль, перец, лавровый лист, зелень.*

Мясо задней бараньей ноги отбить тяпкой и замариновать. Для этого репчатый лук, морковь, сельдерей нашинковать ломтиками, добавить к ним вино, воду, уксус, лавровый лист, черный перец, соль и варить минут 10. Мясо задней ноги положить в эмалированную посуду, залить охлажденным маринадом и поставить на холод на 24 часа. После этого вынуть мясо из маринада, обсушить салфеткой, при желании можно нашпиговать его кусочками сала. Баранью ногу подрумянить на масле, а затем на том же масле приготовить соус (любой из описанных выше). Положить в него зажаренную ногу барана и проварить до готовности. При подаче нарезать мясо на порции, залить соусом, в котором оно варилось, на гарнир подать рис, пюре из каштанов или из чечевицы.

Рагу из баранины

Состав: *мясо — 800 г, масло — 150 г, лук — 100 г, мука — 20 г, молотый черный перец — 2 г, помидоры — 300 г или томат-пюре — 20 г, картофель — 1 кг, морковь — 200 г, зеленая фасоль — 200 г, свежий горошек — 200 г, петрушка — 1 пучок.*

Мясо нарезать кусками и подрумянить в горячем масле. На том же масле последовательно спассеровать лук, муку, красный перец и помидоры. Прибавить мясо, залить горячей водой, посолить по вкусу и припустить на слабом огне. Прибавить к мясу картофель, вынутый выемкой в виде миндалин, морковь, нарезанную по выбору желаемой формой и сваренную, в подсоленной воде, а также фасоль, сваренную в подсоленной воде вместе с горошком. Кипятить 25–30 минут и перед подачей посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Рагу из телятины

Состав: *мясо — 800 г, масло — 150 г, лук — 100 г, мука — 30 г, зеленый горошек — 200 г, зеленая фасоль — 300 г, морковь — 200 г, картофель — 400 г, кабачки — 300 г, молотый красный перец — 2 г, лавровый лист, молотый черный перец — 1 г, петрушка — 1 пучок.*

Подготовленные куски мяса залить горячей водой, посолить по вкусу, прибавить горошек, зеленую фасоль и морковь, нарезанные крупной соломкой и припущенные в масле, картофель и кабачки, фигурно нарезанные и обжаренные на масле. Положить красный и черный перец и лавровый лист. Припустить на слабом огне до мягкости мяса и овощей. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Шницель из кур «Дипломат»

Состав: *куры — 500 г, хлеб — 100 г, яйцо — 1 шт., сливочное масло — 80 г, консервированные фрукты — 100 г, картофель — 200 г, горошек — 150 г, соль, перец, зелень.*

Куриное филе без косточки зачистить, отбить, посолить, поперчить, смочить в льезоне (взбитая белковая масса) и обвалять в нарезанном мелкой соломкой белом хлебе, придать форму шницеля и обжарить на масле. Готовый шницель положить на тарелку, к нему подать гарнир — жареный соломкой картофель, зеленый горошек, фрукты, зелень.

Котлеты из кур «Мечта»

Состав: *филе курицы — 600 г, сливочное масло — 120 г, топленое масло — 80 г, яйцо — 2 шт., зеленый горошек — 200 г, картофель — 400 г, зелень петрушки — 20 г, молочный соус, белые сухари, соль, перец.*

Посолив и поперчив, филе припустить на масле до готовности и покрыть слоем густого молочного соуса, смешанного с сырым яичным желтком (половина нормы), смочить яйцом (вторая половина нормы), запанировать в белых сухарях, обжарить в топленом масле до получения ровной румяной корочки.

Подать с гарниром из зеленого горошка и картофеля, украсить веточками петрушки или листьями салата.

Густой молочный соус готовят из 10 г муки, 100 г молока, 10 г сливочного масла.

Котлеты из кур фаршированные «Принцесса»

Состав: *куры — 400 г, куриная печень — 60 г, сливочное масло — 100 г, яйцо — 2 шт., белый хлеб — 80 г, сухари — 30 г, картофель — 400 г, горошек — 100 г, зелень петрушки, соль, перец.*

Подготовленное филе из кур с косточкой отбить и поместить на него в виде батончика фарш из печени, сверху накрыть отбитым ломтиком малого филе, из которого предварительно удалено сухожилие, затем филе завернуть, придать ему форму котлеты, окунуть в яичный льезон (взбитая белковая масса), посолить, поперчить, запанировать в белых сухарях и пожарить на сильно разогретой сковороде в масле до получения светло-коричневой корочки. До готовности котлеты довести в жарочном шкафу.

При подаче котлеты положить на крутоны, на гарнир подать картофель стружкой, зеленый горошек, консервированные фрукты, зелень.

Котлеты куриные «Аврора»

Состав: *куры — 400 г, куриная печень — 100 г, хлеб — 80 г, сливочное масло — 60 г, мадера — 5 г, лук — 10 г, морковь — 10 г, яйцо — 1 шт., картофель — 200 г, зеленый горошек — 150 г, помидоры — 100 г, куриный гребешок — 2 шт., соус майонез — 100 г, соль, перец, зелень петрушки.*

Куриное филе зачистить. Из печени приготовить фарш: печень разрезать на ломтики и пожарить с овощами до готовности, провернуть через мясорубку два раза, заправить мадерой, солью и перцем, разделать на порции и завернуть в подготовленное куриное филе, смочить в яйце, запанировать в белом хлебе, нарезанном соломкой, и пожарить на масле.

При подаче котлеты положить на крутон, сбоку поместить гарнир — жареный картофель, нарезанный соломкой или кружочками, зеленый горошек, свежие помидоры, куриный гребешок. Соус подать отдельно. Посыпать зеленью.

Котлеты куриные рубленые «Днепропетровские»

Состав: *мякоть курицы — 600 г, куриная печень — 70 г, белый хлеб — 200 г, картофель — 700 г, зеленый горошек — 200 г, морковь — 100 г, свекла — 100 г, соль, молочный соус с мадерой — 200 г, молочный соус, зелень петрушки;* ***для молочного соуса:*** *мука — 10 г, молоко — 60 г, сливочное масло — 100 г.*

Из мякоти кур приготовить котлетную массу, сформовать из нее котлеты, которые начинить сваренной и мелко нарезанной печенью, заправленной молочным соусом, обвалять в панировке из белого хлеба и обжарить на масле.

Подать с жареным картофелем, зеленым горошком, морковью, свеклой, нарезанными мелкими кубиками, веточками петрушки, молочным соусом с мадерой.

Цыплята, жаренные во фритюре

Состав: *вареные цыплята — 450 г, мука — 25 г, яйца — 1,5 шт., молотые сухари — 0,7 стакана, перец, соль, топленое масло для обжарки — 300 г, зелень петрушки, картофель — 600 г, морковь — 50 г, горох — 50 г, грибы — 40 г, цветная капуста — 50 г.*

Отварное мясо цыплят, нарезанное на порции, посолить, поперчить, обвалять в муке, окунуть во взбитое яйцо, а затем обвалять в молотых сухарях и обжарить в большом количестве топленого масла до образования золотистой корочки и тут же подать к столу на большой тарелке, полив маслом. Вокруг уложить гарнир из овощей и грибов.

Цыпленок «Александра»

Состав: *цыпленок — 1,1 кг, сливочное масло — 150 г, белое вино — 150 г, бульон — 150 г, лук — 50 г, морковь — 50 г, сельдерей — 150 г, мука — 30 г, сливки — 150 г, хлеб — 200 г, спаржа — 1 кг, кляр — 500 г, соль.*

Филе и ножки цыплят вырезать, положить в кастрюлю с маслом и подрумянить на огне со всех сторон. Посолить, залить белым вином и бульоном, прибавить лук, морковь и сельдерей, накрыть крышкой и тушить на слабом огне до мягкости (при этом вино и бульон должны выпариться). Готовые куски филе и ножки вынуть, а в том же масле запассеровать, не подрумянивая, муку, залить ее сливками и стаканом куриного бульона и проварить 10–15 минут. Готовый соус процедить, вылить на филе и ножки и довести до кипения. Соус не должен быть слишком густым. При подаче мясо положить на поджаренные в масле хлебные крутоны. В качестве гарнира подать спаржу — соединить по 3–4 сваренные головки спаржи, обмакнуть их в жидкое тесто-кляр и поджарить во фритюре.

По желанию можно использовать и другие гарниры из овощей: сваренные и заправленные маслом горошек, зеленую фасоль.

Отварная курица

Состав: *курица — 1 шт., вода — 2 л, морковь — 3 шт., петрушка или сельдерей, репчатый лук — 1 шт., соль, зелень петрушки, гарнир;* ***для соуса:*** *сливочное масло — 1 ст. ложка, мука — 1 ст. ложка, куриный бульон — 2–3 стакана, соль, сливки — 2 ст. ложки.*

Обработанную курицу положить в горячую воду, довести до кипения, снять пену и варить на слабом огне до полной готовности. Соль и измельченные коренья и лук добавить приблизительно в середине варки. Готовую курицу выложить на блюдо, нарезать на порционные куски и увлажнить небольшим количеством бульона. Из оставшегося бульона приготовить соус или сварить суп. Курицу посыпать зеленью петрушки.

Приготовление соуса. Муку прогреть в масле, пока она не приобретет золотистого оттенка, затем влить бульон и варить 5–6 минут, приправить солью и добавить сливки.

Курицу гарнировать отварным рисом или картофелем, тушеными овощами с мягким вкусом (морковь, горох, цветная капуста, фасоль) и салатом из тыквы, яблок или слив, летом — салатом из свежих огурцов или зеленым салатом.

Курица или индейка, жаренная с овощами

***Состав**: мясо курицы или индейки с костями — 750 г, вода — 1–1,5 л, лук-порей — 1 головка, морковь — 5–6 шт., цветная капуста — 1 большой кочан, фасоль — 200 г, петрушка — 1 корень, сельдерей, соль, укроп или зелень петрушки, салат из сырых овощей.*

Мясо птицы нарезать на порционные куски, опустить в кипящую воду. Снять пену и приблизительно за 0,75 часа до окончания варки положить в эту же кастрюлю очищенные и нарезанные на ровные кусочки овощи, посолить и варить до полной готовности. Если птица молодая, то овощи и соль лучше добавить сразу после снятия пены, а мясо, как только оно станет мягким, вынуть. Когда будут готовы все продукты, группами выложить их на блюдо и полить небольшим количеством бульона, посыпать рубленым укропом или зеленью петрушки. Бульон сервировать в соуснике, можно приготовить также более густой соус с мукой.

В качестве гарнира подать салат из сырых овощей.

Рагу из курицы или индейки

***Состав**: мясо птицы — 600 г, птичий жир — 1 ст. ложка, сливочное масло — 1 ст. ложка, вода или бульон — 2–2,5 стакана, соль, перец, лавровый лист — 1 шт., морковь — 4 шт., репчатый лук или лук-порей — 1 шт., корень петрушки — 1 шт., кусочек сельдерея, фасоль или зеленый горошек — 300 г, мука — 1 ст. ложка, сметана — 0,5 стакана, рубленая зелень петрушки — 2 ст. ложки.*

Мясо птицы вместе с костями нарезать на маленькие кусочки, обжарить в разогретом жире до образования коричневой корочки и, добавив жидкости, приправ и нарезанных кубиками овощей, тушить до полной готовности (молодую птицу — 20–30 минут, старую птицу дольше).

Лук и овощи, прежде чем смешивать с другими продуктами, можно потушить в масле. Фасоль добавить в начале тушения, консервированный горошек — за 10 минут до окончания тушения. Муку прогреть в жире так, чтобы она стала золотисто-желтой, смешать с жидкостью, в которой тушится мясо, и варить 5–6 минут, последней добавить сметану. Подавать на стол, посыпав зеленью.

В качестве гарнира подходит жареный картофель или картофельное пюре и салат из свежих огурцов, помидоров или зеленый салат.

Гусь по-фламандски

Состав: *гусь — 1,5 кг, сливочное масло — 250 г, белое вино — 100 г, бульон — 100 г, соль, перец, картофель — 500 г, морковь — 300 г, зеленая фасоль — 300 г, фаршированная капуста — 250 г, лимонная кислота, бекон.*

Обработанную тушку гуся посолить изнутри и снаружи, поперчить и смазать тушку маслом, а затем поставить в духовку для обжаривания. Когда гусь подрумянится со всех сторон, влить вино и бульон, закрыть крышкой и потушить его, переворачивая время от времени. В качестве гарнира приготовить поджаренный картофель, обточенный в виде груши, морковь такой же формы и фасоль, политые маслом, а также фаршированные маленькие кочешки капусты с фаршем из мяса и бекона.

Чтобы их приготовить, кочан капусты зачистить, вырезать кочерыжку, посолить и положить в кипящую подкисленную воду. Варить 10–15 минут. Когда капуста остынет, разобрать ее на листья. Крупные листья положить снизу, а мелкие сверху. Из подготовленных таким способом листьев сделать маленькие кочаны. На каждый лист положить бекон, нарезанный соломкой, свернуть концы листа, прижать и сформовать в виде шарика величиной с яйцо. Затем каждый фаршированный кочешок завязать в салфетку для сохранения формы и уложить плотно в один ряд в кастрюлю, добавить кусок бекона, залить бульоном и поварить до готовности бекона и капусты.

Готовые фаршированные кочешки укладывают вокруг гуся и поливают сочком, в котором тушился гусь.